



Una dieta bilanciata per favorire un equilibrio della popolazione intestinale che si ripercuote a livello cerebrale

di Davide De Angelis “Biologo Nutrizionista”

Negli ultimi anni il microbiota sta ricevendo grandi attenzioni dal mondo scientifico per la sua relazione con diverse patologie, **tra cui quelle neurodegenerative (esempio Alzheimer e Parkinson)**, ma anche con stati d’animo come la depressione e l’ansia.

Infatti è stata osservata **una stretta relazione tra intestino e cervello**, tanto da parlare di asse intestino – cervello. La forte innervazione dell’intestino (sistema nervoso enterico) permette una comunicazione bidirezionale tra i due organi che si scambiano informazioni tramite molecole come neurotrasmettitori, citochine e altri prodotti dei microrganismi che sono captate da recettori specifici.

Su modelli murino è stato osservato che modifiche della composizione del microbiota, ad esempio ad opera di un’infezione, sono legate a stati di ansia e l’utilizzo via orale di ceppi batterici specifici (probiotici) ha permesso il riequilibrio della flora residente e la diminuzione dell’ansia. Stessi risultati sono stati ottenuti con la riduzione della depressione (Mayer EA et al; 2015).

A livello intestinale viene prodotta gran parte della serotonina, molecola del benessere, una alterazione della composizione microbica (detta disbiosi) si ripercuote sull’umore. La stessa memoria può essere influenzata dalla disbiosi, probabilmente c’è un legame con la secrezione cerebrale del BDNF (fattore neurotrofico derivato dal cervello) che è responsabile

appunto della modulazione neuronale, intervenendo positivamente sulle funzioni cognitive. Il cervello regola le funzioni intestinali sia la motilità, che la permeabilità intestinale e quindi lo stato di infiammazione e facilita l'ingresso dei batteri patogeni nel lume intestinale.

Sia il microbiota che l'organo cerebrale modulano il sistema immunitario. Come interviene in tutto questo l'alimentazione? Le fibre presenti negli alimenti di origine vegetale vengono fermentate dai batteri i quali le convertono in acidi grassi a catena corta che tra le tante funzioni hanno ripercussioni positive sui livelli di serotonina e sulla memoria (Carabotti et al; 2015), per questo una dieta bilanciata con buon apporto di queste sostanze favorisce un equilibrio della popolazione intestinale che si ripercuote a livello cerebrale.

Anche l'apporto di probiotici, cioè microrganismi vivi usati in una determinata quantità, con la caratteristica di resistere agli enzimi digestivi, possono migliorare situazioni di squilibrio intestinale

Bibliografia Mayer EA, Knight R, Mazmanian SK, Cryan JF, Tillisch K. Gut microbes and the brain: paradigm shift in neuroscience. J Neurosci. 2014 Mayer EA, Tillisch K, Gupta A. Gut/brain axis and the microbiota. J Clin Invest. 2015 Carabotti M, Scirocco A, Maselli MA, Severi C. The gut – brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. Ann Gastroenterol. 2015

Dottor Davide De Angelis "Biologo Nutrizionista"

CASA DI CURA VILLA PIA Via Maffettone Gennaro, 117 (Fiumicino)

Cell. 338.1929445

Pagina Facebook .. [Clicca qui](#)