

Batteri intestinali: in che modo influenzano l'umore?



I batteri intestinali, noti oggi come **microbiota intestinale**, hanno un ruolo importante sull'umore della persona, oltre ad essere fondamentali per la salute dell'intestino e per il sistema immunitario. La comunicazione tra il cervello e l'intestino, nota come **"asse intestino-cervello"**, è una complessa rete di segnali che influenzano sia il **sistema nervoso centrale** che quello **intestinale**, chiamato per questo motivo **"secondo cervello"**. I segnali del microbiota e le sue connessioni, possono **influenzare il tono dell'umore e alcuni comportamenti istintivi**.

Cos'è il microbiota intestinale

Si tratta di circa mille miliardi di batteri, funghi, protozoi e virus che pesano circa un chilo e mezzo e che agiscono come un unico organismo svolgendo molte funzioni importanti per la salute dell'uomo. Il microbiota è influenzato soprattutto dalla dieta e si modifica con **l'età e lo stile di vita**, nell'arco di un solo giorno, la sua composizione può cambiare fino al 60%, mentre il 40% tende a non mutare in età adulta, ma solo nella fase di formazione e in età avanzata. Il **microbiota può comunicare con il cervello** tramite segnali biochimici, ormoni e il sistema nervoso.

Secondo cervello e disturbi dell'umore

I neurotrasmettitori sono sostanze prodotte dai neuroni del cervello, ma anche il microbiota è in grado di produrre e rilasciare neurotrasmettitori come il GABA (acido gamma-aminobutirrico) e la serotonina, che sono coinvolti nella **regolazione dell'umore**. Non solo, il microbiota è in grado d'influenzare la produzione di neurotrasmettitori del cervello perché alcuni batteri possono sintetizzare il **triptofano**, un **aminoacido essenziale** precursore della serotonina, che è coinvolta anche nella **regolazione del sonno**. Inoltre, il microbiota intestinale può influenzare il sistema immunitario, l'infiammazione e la permeabilità della barriera intestinale, che a loro volta possono avere un impatto sul cervello e sull'umore. Studi hanno evidenziato che un microbiota intestinale sano può **favorire un migliore benessere mentale** e una riduzione del rischio di disturbi dell'umore, come **l'ansia e la depressione**.

Microbiota sano e buon umore

La dieta **varia ed equilibrata** ricca di **fibre** e che privilegia probiotici (come lo yogurt e i cibi fermentati) e prebiotici (come frutta, verdura e cereali integrali), insieme a uno stile di vita sano comprensivo di regolare **attività fisica** e gestione dello **stress**, può contribuire a **favorire sia la salute intestinale che il benessere mentale complessivo**. Puoi scaricare gratuitamente la dieta varia ed **equilibrata L.O.V.e**, un programma che ti propone una alimentazione **ecosostenibile** per le calorie che dovresti consumare ogni giorno, a base vegetale ed equilibrata in macro e micronutrienti, anche in versione per donne in menopausa.

In sintesi alcuni consigli:

- **Evitare il disordine alimentare** e fare pasti regolari ed equilibrati contenenti sia carboidrati complessi (come cereali integrali), sia **proteine** (pollo, pesce, legumi) e grassi sani (come avocado, noci, semi).
- **Moderare gli zuccheri semplici** (zucchero bianco, di canna, fruttosio, miele) presenti in dolci e bevande zuccherate, succhi di frutta, perché possono causare picchi e cali improvvisi dei livelli di zucchero nel sangue, che possono contribuire all'ansia e all'irritabilità. Optare per fonti di zuccheri naturali, come **frutta fresca** o cereali integrali.
- **Limitare la caffeina e gli stimolanti** (caffè, te, cola) perché possono aumentare l'ansia e l'agitazione, quindi è consigliabile moderarne il consumo.
- **Evitare gli stimolanti** come le bevande energetiche poiché possono aumentare il nervosismo.
- **Aumentare il consumo di frutta e verdura fresca**, sono ricche di antiossidanti e nutrienti che aiutano a ridurre l'infiammazione nel corpo e a migliorare la salute generale. Inoltre, alcune verdure a foglia verde, come spinaci e cavoli, contengono magnesio, un minerale che aiuta a ridurre lo stress.
- **Includere alimenti ricchi di proteine nobili** che apportano **triptofano**, contenuto in carne di tacchino, pollame, pesce, latte e derivati come il Grana Padano DOP, oltre che nei semi di zucca e noci. Il Grana Padano DOP è ricco di proteine ad alto valore biologico con i nove **aminoacidi essenziali**, ricco di **calcio**, oltre a minerali come magnesio, e antiossidanti come zinco, selenio, vitamina A e **ricco di B12** una vitamina essenziale per il buon funzionamento del sistema nervoso.
- **Non bere alcol**, anche se può inizialmente sembrare rilassante poiché incide negativamente sul sistema nervoso, può aumentare l'ansia e disturbare il sonno.
- **Bere molta acqua** naturale e anche come tisane, brodo, frullati, la disidratazione influisce su umore e stress.
- **Curare l'igiene del sonno**, cercare di dormire 7-8 ore per notte. Limitare l'esposizione a device elettronici (PC, Tablet, Smartphone), spegnerli in camera da letto, la luce degli schermi le onde elettromagnetiche interferisce sul buon sonno.

Come migliorare il microbiota intestinale

L'alimentazione è solo una parte essenziale del quadro generale per mantenere in salute il microbiota, gestire lo stress, e aiutare a ridurre ansia e depressione. Lo stile di vita salutare: **attività fisica**, **sonno**, tecniche di rilassamento e supporto psicologico sono determinanti per mantenere una buona salute intestinale e psichica. Infatti, uno stile di vita molto stressante condiziona molto spesso l'intestino che tende a non funzionare più correttamente e a compromettere il benessere psichico della persona.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

Prof. Gianluca Castelnovo

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Liu X, Cao S, Zhang X. Modulation of Gut Microbiota-Brain Axis by Probiotics, Prebiotics, and Diet. J Agric Food Chem. 2015 Sep 16;63(36):7885-95. doi: 10.1021/acs.jafc.5b02404. Epub 2015 Sep 1. PMID: 26306709.

- Chinna Meyyappan A, Forth E, Wallace CJK, Milev R. Effect of fecal microbiota transplant on symptoms of psychiatric disorders: a systematic review. *BMC Psychiatry*. 2020 Jun 15;20(1):299. doi: 10.1186/s12888-020-02654-5. PMID: 32539741; PMCID: PMC7294648.
 - Kumar A, Pramanik J, Goyal N, Chauhan D, Sivamaruthi BS, Prajapati BG, Chaiyasut C. Gut Microbiota in Anxiety and Depression: Unveiling the Relationships and Management Options. *Pharmaceuticals (Basel)*. 2023 Apr 9;16(4):565. doi: 10.3390/ph16040565. PMID: 37111321; PMCID: PMC10146621.
 - Palepu MSK, Dandekar MP. Remodeling of microbiota gut-brain axis using psychobiotics in depression. *Eur J Pharmacol*. 2022 Sep 15;931:175171. doi: 10.1016/j.ejphar.2022.175171. Epub 2022 Aug 1. PMID: 35926568.
 - ISSalute, Flora intestinale, microbiota e microbioma, 27 dicembre 2021.
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.