



Intestino sano, cervello sano

Prendiamo decisioni di «pancia», ce la «facciamo sotto» e le sconfitte dobbiamo dapprima «digerirle». Da sempre si sa che l'intestino e la psiche sono collegati e le conseguenze di questo legame si riflettono non solo nel linguaggio. Non è una novità che nelle situazioni di stress molte persone perdono l'appetito o soffrono di nausea. Nel frattempo è stato appurato che il nesso funziona anche in senso inverso: nel cervello, l'intestino regola processi come l'appetito e addirittura l'umore.

Al momento sono in corso numerosi progetti interdisciplinari volti a studiare l'influsso dell'intestino sul cervello e si stanno addirittura sperimentando terapie contro le depressioni che hanno origine nell'intestino.

L'intestino è vivo

Nell'intestino umano scorrazzano almeno 160 diversi microrganismi, ossia batteri, virus e funghi, che insieme formano la flora intestinale. Tra di essi figurano numerosi batteri benigni, necessari per la digestione o per le difese immunitarie, ma anche alcuni batteri nocivi, che producono tossine o possono causare disturbi intestinali.

La ricerca sul ruolo svolto dalla composizione della flora intestinale per la salute mentale è solo agli inizi. Una cosa è però certa: fattori come lo stress, i farmaci e l'alimentazione hanno un influsso notevole sul numero e sulla composizione dei batteri presenti nell'intestino. Se modifichiamo il nostro stile di vita, per esempio smettendo di fumare o migliorando l'alimentazione, la composizione dei batteri intestinali varia in misura percettibile e questa variazione va di pari passo con cambiamenti mentali misurabili.

Il problema del nesso tra causa ed effetto

I primi studi finora pubblicati danno un'idea di quanto la flora intestinale possa influenzare la psiche. Il progetto belga Flemish Flora Project, per esempio, ha analizzato la flora intestinale di circa 1'000 persone. È emersa una netta differenza tra soggetti con malattie mentali e soggetti sani: i campioni delle feci dei soggetti depressi contenevano infatti nettamente meno batteri dei generi Coprococcus e Dialister.

Questo risultato va però preso con le pinze. Si applica infatti il principio

Un'alimentazione variata ed equilibrata favorisce la salute della flora intestinale, il che può avere un effetto benefico sul cervello.

Foto: Unsplash

scientifico secondo il quale quando esiste una correlazione non per forza si ha un nesso tra causa ed effetto. In altre parole, non si può balzare alla conclusione che un'osservazione sia necessariamente la causa dell'altra. Per stabilire se una carenza di questi gruppi di batteri sia la causa o piuttosto l'effetto della depressione – o se entrambe abbiano una terza causa comune – sono quindi necessari ulteriori studi.

Altri studi indicano che la causa potrebbe però trovarsi nell'intestino stesso. Un gruppo di ricercatori canadesi ha lavorato con topi dall'intestino sterile, ossia privi di batteri intestinali propri. Sono state studiate due specie di topi, una tipicamente coraggiosa, l'altra piuttosto timida. Impiantando nei topi timidi senza flora intestinale batteri intestinali della specie coraggiosa, i topi timidi hanno acquisito il carattere di quelli coraggiosi e viceversa. A un risultato analogo sono giunti degli studi che hanno trapiantato in topi dall'intestino sterile una parte della flora intestinale di persone affette da malattie mentali: se i donatori erano depressi, schizofrenici o affetti da disturbi d'ansia, i topi trapiantati sviluppavano modelli comportamentali tipici di tali malattie.

Trapianti di feci contro la depressione?

Cosa significa tutto ciò per la cura di persone affette da malattie mentali? Tra i progetti futuri della ricerca sull'intestino figura quello di curare le malattie mentali mediante trapianti di feci. Attualmente ciò non è ancora possibile. Vi sono persone che praticano la medicina alternativa in modo poco serio e che propongono di analizzare e curare la flora intestinale. Allo stato attuale delle conoscenze, tuttavia, gli esperti sconsigliano ancora vivamente questi test e queste cure fai da te. Per queste presunte diagnosi, si chiede ai pazienti di inviare campioni delle feci, poi si effettua un'analisi della flora intestinale e si propongono cure, in genere costose, a base di singoli batteri.

Si tratta di offerte poco serie per vari motivi: siccome le feci sono analizzate solo in un determinato momento, l'analisi non tiene conto di eventuali fluttuazioni e adattamenti della flora

intestinale. Inoltre la ricerca sull'intestino non è ancora a uno stadio abbastanza avanzato. Allo stato attuale delle conoscenze non è possibile definire sana la flora intestinale solo in base alla sua composizione e ai valori dei relativi batteri.

Vi è invece un altro approccio scientificamente fondato: al momento si sta sperimentando il metodo del trapianto fecale nell'essere umano. Nelle università di Basilea e Lubeca si stanno curando persone depresse con trapianti di feci mediante clisteri o sotto forma di capsule. Finora, però, queste sperimentazioni hanno dato solo successi effimeri. Prima di riuscire a modificare la flora intestinale in modo mirato a scopi medici o psichiatrici la strada è ancora lunga. Nel frattempo conviene favorirne la stabilità con un'alimentazione equilibrata e prevenendo lo stress eccessivo.

*Lettura consigliata: a tutt'oggi il miglior libro sull'argomento è *L'intestino felice* di Giulia Enders, edito in italiano da Sonzogno (prima edizione 2015).*