**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 82 del 14/01/2021**

**Stipulato un accordo di ricerca tra FEM, Università di Southampton e OptiBiotix Health per esplorare gli effetti benefici del microbioma**

# Ansia, stress e disturbi del sonno: come il microbioma influenza la nostra salute mentale

## I probiotici e il microbiota intestinale stanno dimostrando di avere effetti benefici sulla qualità del sonno, aprendo così gli studi sull'effetto degli integratori a base di probiotici. In questa direzione si muove il recente accordo sottoscritto tra la Fondazione Edmund Mach, la School of Human Development and Health (HDH) della Facoltà di Medicina dell'Università di Southampton e l'azienda OptiBiotix Health che hanno appena avviato un progetto di ricerca per esaminare il ruolo di integratori a base di probiotici che possono modulare il microbioma per migliorare il sonno, lo stress e l'ansia.

L'Unità di nutrizione e nutrigenomica della FEM ha competenze riconosciute a livello internazionale nello studio dei probiotici, prebiotici, polifenoli e alimenti funzionali. In particolare l'obiettivo è "misurare" come i microbiomi lungo la catena alimentare possono essere sfruttati per migliorare la qualità nutrizionale degli alimenti, la sostenibilità alimentare e migliorare la salute umana, con un interesse specifico per i prodotti lattiero-caseari fermentati, gli ingredienti funzionali, gli alimenti vegetali integrali, le loro frazioni bioattive (fibre, prebiotici e polifenoli) e i probiotici.
Gli altri due partner di questo progetto sono la School of Human Development and Health (HDH) della Facoltà di Medicina dell'**Università di Southampton**, dove sarà svolto il progetto, riconosciuta a livello internazionale per la sua ricerca multidisciplinare nell'area della nutrizione e del metabolismo e l'azienda **OptiBiotix Health** che sviluppa composti probiotici per combattere l'obesità, il colesterolo alto, il diabete e la cura della pelle.
Nella fattispecie con questo accordo viene finanziata una borsa di dottorato per studiare la capacità di prebiotici e probiotici di influenzare il sonno, lo stress e l'ansia. L'accordo include uno studio umano in doppio cieco, controllato con placebo, condotto durante un periodo di interruzione del sonno indotta da stress.
La ricerca fa seguito a una serie di pubblicazioni che indicano una relazione tra il microbiota gastrointestinale, la neurobiochimica e il comportamento emotivo. Si basa sui risultati che dimostrano come i prebiotici hanno ridotto l'ansia e la depressione nei partecipanti.
**Kieran Tuohy**, responsabile del Dipartimento qualità alimentare e nutrizione FEM spiega che "i disturbi del sonno e l'apnea notturna sono fattori di rischio riconosciuti di cattiva salute metabolica e rischio cardiovascolare e sono strettamente correlati allo stress. Ricerche recenti hanno identificato un ruolo importante per il microbiota intestinale e specifici ceppi probiotici nella regolazione non solo dei ritmi circadiani e dell'orologio intestinale, ma anche nella costruzione della resilienza allo stress emotivo". Con questo progetto si contribuirà alla comprensione dei meccanismi biomolecolari che determinano i cambiamenti nei comportamenti emotivi.

(sc)