

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. 456 del 22/02/2023

La FEM nello studio su dieta e salute coordinato dalla University College Cork

Una dieta mirata riduce stress e ansia: il ruolo degli psicobiotici sotto la lente della ricerca FEM

La Fondazione Edmund Mach ha partecipato allo studio internazionale coordinato dalla University College Cork (Irlanda) che dimostra come la combinazione virtuosa di stile di vita e alimentazione incida sulla salute mentale delle persone.

Focus dello studio sono gli psicobiotici, microrganismi benefici che si affiancano ai probiotici, e che operando lungo l'asse microbiota-intestino-cervello contribuiscono a migliorare le prestazioni del sistema nervoso umano.

Da questa ricerca, che in FEM ha coinvolto l' Unità di Metabolomica del Centro Ricerca e Innovazione con l'analisi dei biofluidi umani, arriva un' ulteriore conferma dei benefici prodotti da questi microorganismi, compiendo un ulteriore passo nella direzione di un intervento preventivo o curativo attraverso l'alimentazione, di sindromi quali depressione, Alzheimer, autismo o disturbi da stress in generale.

Dalla ricerca emergono, in particolare, 4 elementi principali della dieta che sono in grado di migliorare la salute mentale: gli acidi grassi omega-3, i polifenoli, le fibre e gli alimenti fermentati. Si può realizzare una dieta bilanciata, senza dovere assumere integratori, semplicemente associando ad una dieta mediterranea elevate dosi di alimenti fermentati, come crauti, yogurt, kefir e kombucha.

“Con tutte le necessarie limitazioni date dalla durata dell'indagine e dalle dimensioni esigue del campione di studio è possibile affermare che l'adozione di una dieta mirata può rappresentare un valido strumento nella riduzione di stress, ansia e depressione - afferma Andrea Anesi, ricercatore FEM-. Questa ricerca segna una svolta importante e un punto di partenza per ulteriori approfondimenti sulle potenzialità associate all'adozione di diete mirate per il trattamento dei disturbi mentali.

La combinazione di fibre vegetali e cibi fermentati sviluppano gli psicobiotici

Lo studio ha considerato non singoli alimenti, ma la combinazione articolata di cibi fermentati e fibre vegetali, in somministrazioni ripetute lungo l'arco della giornata e per un periodo medio-lungo (4 settimane). Una vera e propria dieta variata, caratterizzata dunque dalla presenza di ingredienti come cavoli, porri, cipolla ed aglio, mele, banane e piccoli frutti, cereali integrali, legumi e cibi fermentati che favoriscono lo sviluppo dei microrganismi psicobiotici nell'intestino.

Lo studio in FEM: analizzati i biofluidi umani

L'attività condotta dall'Unità di Metabolomica del Centro Ricerca e Innovazione ha riguardato l'analisi dei biofluidi umani (plasma e urine) per la quantificazione mirata dei cataboliti di aminoacidi essenziali e per i metaboliti sintetizzati dal microbiota intestinale grazie ad un protocollo innovativo sviluppato negli ultimi anni. Mettendo a confronto due campioni di studio, uno caratterizzato dal consumo di una dieta con le caratteristiche sopra evidenziate e l'altro dal consumo di una dieta convenzionale, le persone appartenenti al primo gruppo di studio avrebbero manifestato al termine delle quattro settimane una riduzione dello stress percepito rispetto a quanti facevano parte del secondo gruppo, associato ad una dieta standard.

I microrganismi psicobiotici e loro benefici

A livello intestinale i microrganismi psicobiotici trasformano il cibo ingerito in una serie di metaboliti che agiscono in modo positivo sul cervello, come per esempio la serotonina, l'ormone della felicità. Eventuali

alterazioni della funzionalità del microbiota intestinale causate da stress o errate abitudini alimentari portano ad una disfunzione nella comunicazione intestino-cervello e dunque all'insorgenza di stress o, nei casi più gravi, di patologie.

Riferimenti

Berding, K., Bastiaanssen, T.F.S., Moloney, G.M. Boscaini S., Strain C.R., Anesi A., Long-Smith C., Mattivi F., Stanton C., Clarke G., Dinan T.G. & Cryan J.F. Feed your microbes to deal with stress: a psychobiotic diet impacts microbial stability and perceived stress in a healthy adult population. *Mol Psychiatry* (2022).

<https://www.nature.com/articles/s41380-022-01817-y>

(sc)