

## **PSICBIOTICI, PROBIOTICI PER LA MENTE**

**Dinan TG, Stanton C, Cryan JF. Psychobiotics: a novel class of psychotropic. *Biol Psychiatry*. 2013 Nov 15;74(10):720-6.**

di Andrea Delbarba

Lo studio delle influenze esercitate dal microbiota intestinale sullo sviluppo cerebrale e sulla modulazione del tono dell'umore rappresentano, secondo un rapporto redatto da Thomas Insel, direttore del National Institute of Mental Health, l'ambito scientifico di maggior interesse di tutto il 2012. Timothy G. Dinan e collaboratori della Cork University Hospital in Irlanda ripercorrono, in una recente review apparsa su *Biological Psychiatry*, le diverse acquisizioni scientifiche inquadrandone i meccanismi biologici e le possibili implicazioni cliniche. Con il termine psicobiotici gli autori definiscono una precisa classe di probiotici in grado di migliorare lo stato di salute mentale se assunti in adeguate quantità. Le vie biologiche individuate coinvolgono trasversalmente l'intero sistema umano in quanto alcuni specifici ceppi hanno dimostrato di interagire con il sistema nervoso (nervo vago), con il sistema immunitario (effetti antiinfiammatori) e con il sistema endocrino (produzione di molecole neuro attive e modulazione dell'asse dello stress). Mentre i lavori pre clinici sono ormai consolidati, le evidenze sugli esseri umani sono ancora limitate anche se tuttavia confortanti. Dati positivi giungono da piccole coorti di pazienti affetti da sindrome del colon irritabile, da stanchezza cronica ma anche da volontari sani. Tracciate le vie e le conferme che collegano l'asse bidirezionale cervello-intestino rimane la necessità di individuare i principali ceppi di probiotici in grado di esercitare l'effetto desiderato al fine di ottimizzare la cura con l'ambizione magari di limitare il consumo e le dosi degli psicofarmaci. Ricordiamoci comunque che la dieta e quindi non solo l'integrazione con uno specifico alimento, rappresenta il principale strumento che abbiamo a disposizione per modulare l'intero complesso di batteri che colonizza il nostro sistema gastro-enterico.