

GLI INATTESI RAPPORTI TRA LA DIGESTIONE E IL RIPOSO

L'invisibile aiuto per il sonno

E' un fermento lattico fisiologico "Come funziona lo psicobiotico"

NOEMI PENNA

Dormire meglio, digerire meglio. Una nuova arma contro l'insonnia arriva dai fermenti lattici. Centinaia di studi hanno confermato l'importanza dell'asse intestino-cervello per il mantenimento della salute e hanno individuato una correlazione tra diversi disturbi psichiatrici e il microbiota, più comunemente noto come flora intestinale.

Oggi sappiamo che un fermento lattico fisiologico, il Lactobacillus rhamnosus Hn001, può aiutare ad avere un buon sonno, scatenando così ricadute positive sull'umore di ciascuno di noi: uno «psicobiotico» da assumere sottoforma di yogurt, pastiglie o polvere solubile, rappresenta la nuova frontiera di una terapia integrativa in grado di modulare l'espressione dei geni che controllano i ritmi sonno-veglia.

«Che dormire poco non faccia bene all'organismo è un dato di fatto. Sapevamo anche che la mancanza di sonno può influire sulla flora batterica. Ora, però, sappiamo che questo collegamento è frutto di un'interazione bidirezionale: dormire poco altera il nostro microbiota intestinale e, viceversa, le alterazioni della flora intestinale ci possono portare a dormire meno e peggio», spiega Claudio Mencacci della Società Italiana di Psichiatria.

«Viviamo - aggiunge - in un mondo che dorme sempre meno e siamo condizionati da centinaia di stimoli e impegni che compromettono il nostro ritmo circadiano. E tutto questo sta causando l'aumento di patologie metaboliche come l'obesità e il diabete, problemi di pressione e cardio-circolatori, ma anche di disturbi mentali direttamente collegati al sonno».

L'influenza della flora inte-

stinale e dei probiotici sul riposo è stata al centro del convegno «Ansia, stress e disturbi del sonno: come il microbiota influenza la nostra salute mentale», organizzato dall'Associazione di Psicologia Integrata e Complementare con il sostegno di Bromatech, lo scorso 18 gennaio, a Milano. Una giornata di confronto tra esperti per scoprire le nuove opportunità terapeutiche da integrare con le cure attualmente disponibili e contrastare i crescenti problemi di salute dovuti a una vita stressante e dai ritmi sempre più affannosi.

«Una serie di studi recenti ha evidenziato come la depravazione parziale del sonno sia in grado di alterare il microbiota intestinale, limitando la crescita dei batteri buoni che vivono in simbiosi con l'uomo. Aumentando i patogeni, aumenta anche la permeabilità delle pareti gastrointestinali, scatenando

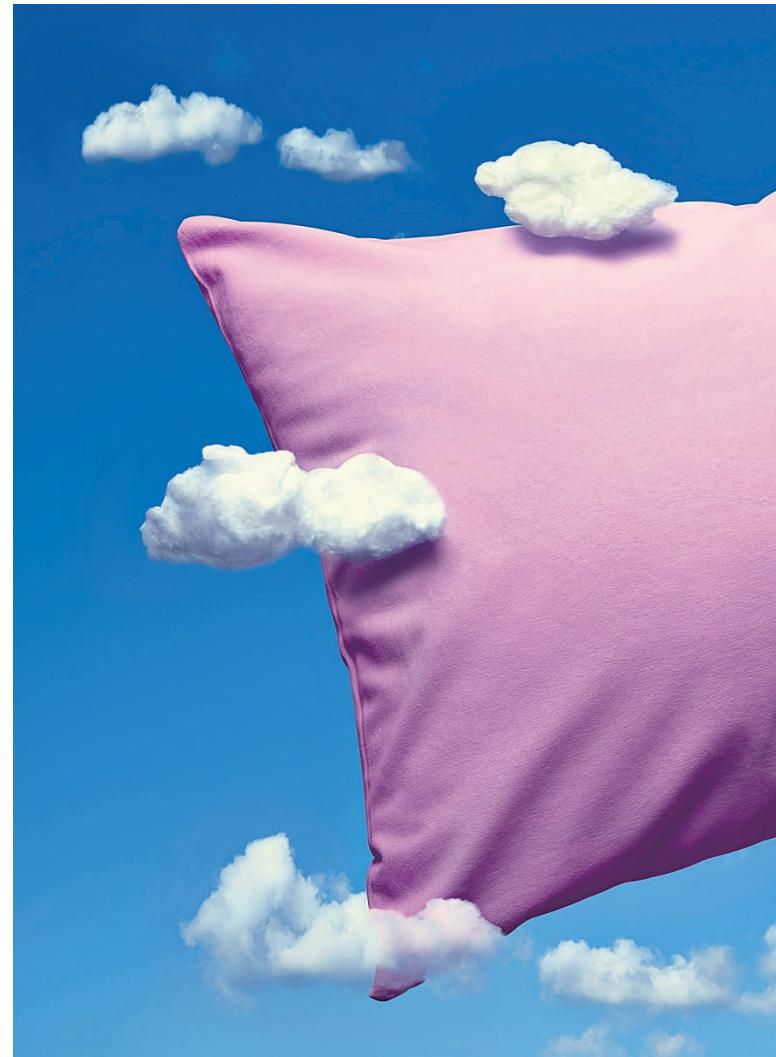
così quella che viene chiamata "leaky gut syndrome", la sindrome dell'intestino gocciolante: il tessuto che riveste l'interno dell'intestino si "slabbi" e negli spazi tra le cellule possono passare queste molecole, innescando uno stato proinfiammatorio e scatenando quella che in gergo definisce come una endotossiemia metabolica. I batteri cattivi producono anche metaboliti che agiscono sui linfociti, portando indirettamente a una infiammazione e aumentando tutte le patologie correlate».

Il ruolo del Lactobacillus rhamnosus Hn001 sul ritmo del sonno è stato dimostrato da uno studio dell'Università del Colorado, negli Usa, condotto in collaborazione con la «School of Medicine» della University of California e il Mead Johnson Nutrition, pubblicato sulla rivista «Frontiers in Behavioral Neuroscience». Ed è il primo pas-

so per mettere a punto nuovi psicobiotici - i probiotici amici del cervello - in grado di aiutarci a vivere meglio.

«Tutti i cambiamenti del ciclo sonno-veglia hanno delle conseguenze sul nostro organismo: non pensiamo solo alla privazione di sonno, ma anche al jet lag o al lavorare

sui turni di notte. Anche la flora batterica ha i suoi ritmi e sono coincidenti con i nostri, ma si trasformano in caso di cattiva alimentazione così come in rapporto a periodi di riposo che non superano le cinque ore a notte oppure con un sonno più lungo e tuttavia frammentato - sotto-



DIFFICOLTÀ a PRENDERE SONNO?

STRESS?

MELATONINA[®]
ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE



MELATONINA 1 mg ACT 1 mg
150 COMPRESSE

MELATONINA 1 mg ACT 3 mg
120 COMPRESSE

MELATONINA 1 mg ACT FORTE 5 mg
90 COMPRESSE

MELATONINA+ **FORTE 5[®]** complex
e VALERIANA 45 mg
ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE



60 COMPRESSE

IL BUON SONNO
a SOLI
€ 9.90
IN FARMACIA

1 mg = 2 GOCCE
300 GOCCE

60 COMPRESSE

MELATONINA[®]
ACT GOCCE
15 ml
INTEGRATORE ALIMENTARE

VALERIANA[®]
ACT 125 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE

Distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

CON L'AVANZARE DELL'ETÀ SI TENDE A BERE MENO

Quegli otto bicchieri d'acqua che spesso gli anziani si negano

NICLA PANCIERA

Insieme con i cambiamenti nell'appetito e nel senso del gusto e dell'olfatto l'età si accompagna, spesso, a una minore necessità percepita di bere. Ma questa percezione non è affatto positiva.

Una corretta idratazione aiuta, infatti, l'organismo a restare in salute, in quanto molte funzioni fisiologiche del corpo dipendono proprio dal bere in modo adeguato. La disidratazione, inoltre, rappresenta una minaccia per gli anziani, anche in inverno, quando, indipendentemente dall'età, lo stimolo della sete diminuisce.

La presenza di idee sbagliate nella popolazione è confermata da uno studio dello University College di Londra condotto su un gruppo di londinesi «over 75» e sulle persone che li assistevano a domicilio. «Mantenere una buona idratazione - spiegano gli autori - è la chiave per una buona salute nelle persone anziane e riduce il rischio di ricoveri ospedalieri. E, tuttavia, molti non collegano ancora l'idratazione alla salute e non sono neppure sicuri di quanta acqua bere».

Con l'età il corpo va incontro a significativi cambiamenti nella propria composizione, con una diminuzione

nella massa muscolare (la cosiddetta «sarcopenia») e, di conseguenza, dell'acqua intracellulare a questa associata, oltre a una serie di modificazioni nel metabolismo e nella funzionalità di organi e apparati. L'appetito per cibi e bevande si riduce progressivamente e, quindi, «il consiglio è di non considerare la sete un indicatore affidabile di quando è necessario bere», spiega Lucilla Titta, nutrizionista dello Ieo, l'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

Zuppe, minestre e frullati sono ottimi sostituti

«Il fabbisogno minimo giornaliero è di 1,5 litri di acqua, circa otto bicchieri, mentre quello raccomandato sale a due litri nella donna e a 2,5 litri nell'uomo, come viene anche indicato nelle linee-guida per una sana alimentazione del Crea, il Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione».

La nuova edizione del dossier è costituita da 1500 pagine per la stesura delle quali una commissione di 100 esperti ha consultato tutta la

letteratura scientifica di riferimento. Nella sezione ottava del secondo capitolo - dedicata all'alimentazione e stili di vita per la terza età: fattori determinanti lo stato di nutrizione, comportamenti alimentari e strategie di intervento» - si spiega che «l'acqua corporea totale diminuisce con l'invecchiamento, in relazione alla diminuzione della massa magra».

D'altro canto, la soglia di percezione della sete è più alta: è quindi più difficile correre eventuali squilibri delle concentrazioni di tutti gli elementi contenuti nei nostri diversi compartimenti acquosi, dentro e fuori le cellule. Questo può portare a squilibri fisiologici importanti e, allo stesso tempo, il potere di concentrazione delle urine da parte dei reni diminuisce e conseguentemente l'eliminazione delle scorie necessitate di una maggiore quota di acqua». E - sempre nel dossier - si evidenzia come «gli italiani anziani bevano poca acqua e troppo alcol».

Associate ai fisiologici cambiamenti legati all'età, che già rendono l'individuo più vulnerabile alla disidratazione, ci sono poi delle barriere reali spesso non affrontate che sono, spiega Lucilla Titta, «la tendenza dell'individuo a bere meno per evita-

COSTRUIRE UN BUON RAPPORTO CON IL RIPOSO NOTTURNO

Le leggende sulla temperatura ideale e le illusioni sull'ora x per andare a letto

EMANUELA GRIGLIE

Avvertenze: ognuno dorme a modo suo, per cui i consigli generalizzati su come farlo meglio valgono poco, anzi niente. Però. Non sarebbe bellissimo poter dare tutta la colpa alla scienza per risolvere delle diatribe fondamentali tipo: qual è la temperatura giusta nella camera in cui si dorme?

Che, non si può negare, è un tema, quando il letto tocca dividerlo con qualcuno, con infinite discussioni e imbrogli sui gradi da impostare sul termosifone (e poi d'estate si ricomincia con l'aria condizionata). Purtroppo un numero unico e insindacabile non c'è e bisogna accontentarsi di alcune raccomandazioni di massima: quella più comune, citata dalla Cleveland Clinic e dalla «National Sleep Foundation» Usa, parla di una media tra i 15,5 e i 19,5°, un intervallo che è però un'autostrada. Secondo uno studio americano, le persone che dormono in ambienti molto caldi la mattina successiva hanno livelli più elevati di cortisolo, l'ormo-

ne dello stress. Però la variazione umana rende praticamente impossibile dare numeri specifici. Temperature diverse si adattano a persone diverse in modo diverso.

La «National Sleep Foundation» fornisce qualche suggerimento su come regolare al meglio la temperatura corporea, tipo andare a dormire con le calze o indossando un cappello, ma niente di più. «Oltre al buon senso di evitare le temperature estreme una risposta non esiste - ci spiega Piero Salzarulo, specialista in neuropsichiatria e presidente della Società Italiana di Ricerca sul Sonno -. Una persona che pesa 90 chili e ha una determinata massa lipidica e una che ne pesa 60 con una massa lipidica di un altro tipo non avranno mai la stessa risposta alla temperatura. È il soggetto stesso che deve percepire il suo clima ottimale. Fissare 17° per tutti gli individui è un nonsenso, come ogni volta che si fanno le medie. Per esempio sostengono che si devono dormire sette ore, un numero che non è confacente per chi, per ragioni genetiche ancora sconosciute, oltrepas-

STUDIO DEL CNR

Test del sangue valuterà come si dorme

Sarà un prelievo di sangue a misurare se i bambini dormono a sufficienza: lo scenario si materializza a partire da una ricerca dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino. Studiando due «tipi» di soggetti, chi dorme tanto e chi poco, si è constatato che nel secondo gruppo esiste un profilo molecolare specifico, legato all'attività genetica dei microRNA. «Questi risultati - spiega l'autore del lavoro, Fabio Laura - potranno consentire ai clinici di ottenere una serie di indicatori sulla salute dei bambini. —

sada tutta la vita le otto ore. L'unico avvertimento fondamentale è imparare ad avere un buon rapporto con il proprio sonno, a conoscerlo. «Ognuno ha un'idea abbastanza precisa sull'ora in cui biso-

gna andare a letto e su quante ore si dovrebbe dormire. Ma spesso sono dei costrutti psicologici-sociali errati. I parametri statistici sono quelli ideali, ma non vanno bene per tutti. Così la sensazione di dormire meno di quanto si ritiene necessario deriva da false credenze. È importante, invece, capire i segnali che il nostro organismo ci manda, che significano che è ora di dormire: la sensazione di non riuscire a tenere gli occhi aperti, aumento degli sbadigli e della sensazione di fatica. Ma spesso vengono ignorati. E va a finire che il soggetto va a letto quando non è pronto e così dorme male».

«Spesso l'insonnia - continua Salzarulo - deriva dalla discrepanza tra le sensazioni fisiologiche per determinare il momento del sonno e i dogmi esterni. Se all'inizio è recuperabile, quando la discrepanza diventa cronica è difficilissimo». Il periodo della vita in cui si dorme al top (ma pure qui si tratta di media) è intorno ai 15 anni, poi, invecchiando, si disimpara un po' a dormire. «Quello che diventa difficile non è addormentarsi, ma si sperimenta più frequentemente il risveglio intermedio e la difficoltà a riaddormentarsi dopo. Succede perché nell'anziano il cervello è meno adatto a fabbricare un'architettura del sonno più continua». Perché il sonno è un avvenimento ordinato, successione di molti elementi ben organizzati: gli stati rem e no rem si alternano più volte nel corso della notte. Quando questa sequenza diventa caotica, la veglia si intrufola più facilmente. Banalmente succede che ci si sveglia.

Come si dorme, in effetti, è un parametro nel nostro stato di salute. «Alcune patologie cardiovascolari, respiratorie, del sistema nervoso e altre ancora - possono influire sul sonno, non solo nel rendere difficile il suo inizio ma spezzettandolo molto di più», aggiunge Salzarulo (per approfondire leggere il libro «Messaggi dal sonno», edito da Franco Angeli). «Altre malattie, invece, si rivelano nel sonno: tipo certe forme di epilessia». Dormire poco o male a lungo termine può provocare squilibri di tipo ormonale e metabolico, ma una ricetta per i sogni d'oro non c'è. Ognuno deve capire il suo modo di dormire.

Tocca quindi rassegnarsi o cercare di mettersi insieme con individui con una termodegolazione compatibile. Anzi, si potrebbe suggerire una app di incontri per trovare l'anima gemella con simile percezione del caldo e del freddo. Del resto la scienza sta già operando: tra mille polemiche il genetista di Harvard George Church è al lavoro per sviluppare uno strumento che includa gravi malattie genetiche tra i criteri per la scelta dei partner nelle app di appuntamenti. —

linea Mencacci, direttore del Dipartimento di salute mentale del Fatebenefratelli di Milano -. Il consiglio è quindi, prima di tutto, concedersi una vita più regolare con una dieta ricca di probiotici, senza sottovalutare i fattori di rischio ambientali che hanno un effetto diretto sulla no-

stra salute, come l'inquinamento atmosferico o la mancanza di attività fisica».

«La notizia positiva - conclude - è l'incredibile dinamicità del nostro intestino. Bastano due giorni di recupero per tornare a livelli ottimali dopo cinque giorni "sregolati"». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



re di doversi alzare di frequente, anche di notte. Situazione peggiorata dall'assunzione di farmaci, come quelli contro l'ipertensione, che aumentano la diuresi. Poi, non ultimo, c'è la paura dell'incontinenza e la difficoltà ad arrivare in bagno».

Se la prescrizione principale rimane comunque quella di bere acqua ed eventualmente tisane, ci sono delle strategie alimentari efficaci, come - spiega la nutrizionista - «il consumo di zuppe,

minestre, minestroni e passati di verdura d'inverno, d'estate frullati oppure gelatine di frutta: sono tutti molto idratanti. E, in generale, è sempre consigliabile consumare frutta e verdure fresche». L'eventuale ricorso a integratori deve essere invece valutato da uno specialista: sarà lui a verificare l'esistenza di un deficit. Altrimenti una dieta sana e varia è più che sufficiente a raggiungere le «dos» necessarie. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COLESTEROL?

Prova: **COLESTEROL® ACT PLUS 400 mg INTEGRATORE ALIMENTARE**



Colesterol Act Plus® grazie alla sua formula con 10 mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Beta-sitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue**.

Gli estratti di Coleus e Caigua favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa**.

2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€
disponibile anche in confezioni da 30 compresse a 12,90€



Colesterol Act Plus è distribuito da **F&F srl** - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it



© RIPRODUZIONE RISERVATA