

BENESSERE PSICOLOGICO E SALUTE DELL'INTESTINO, UNA QUESTIONE DI CHIMICA

19 Febbraio 2024



Colite: quando e come intervenire

La colite è un termine generico che si riferisce a uno stato infiammatorio del colon, ovvero dell'intestino crasso, che può avere cause diverse. In alcuni casi, come nell'insorgenza del morbo di Crohn o della colite ulcerosa, si parla di malattie infiammatorie intestinali, ovvero di condizioni croniche di infiammazione.

Anche alcune infezioni gastrointestinali possono causare infiammazione del colon, provocando sintomi di colite. In entrambi questi casi non possiamo che limitarci a seguire un'alimentazione che ci aiuti a ridurre sintomi che possono essere considerati parzialmente invalidanti.

Mente e corpo, il misterioso legame tra cervello e intestino

Esistono tuttavia molti altri casi in cui l'insorgenza di uno stato infiammatorio di questo tratto intestinale, e dunque dei sintomi relativi, sia innescato da condizioni esterne più o meno controllabili.

Tra questi fattori esterni ve ne è uno particolarmente importante, soprattutto per la sua capacità di non essere da subito chiaramente percepibile. Stiamo parlando degli stati psicologici derivati da situazioni ansiogene o stressanti. È molto più semplice, infatti, associare sintomi intestinali a fattori esterni più evidenti, come per esempio un'alimentazione poco sana, quale può essere durante il [periodo delle feste](#), in cui alcol e cibi fritti la fanno da padroni.

Il collegamento presente, invece, tra stati ansiogeni o condizioni stressanti e sintomi intestinali è molto più impercettibile,

per questo non sempre tenuto nell'adeguata considerazione. Moltissimi studi recenti hanno tuttavia ampiamente dimostrato che squilibri del corretto funzionamento dell'intestino, e dunque del colon, possono essere associati a disturbi dell'umore come [depressione e ansia](#). Questo perché il sistema nervoso enterico, ovvero quello che governa l'attività intestinale, e il sistema nervoso centrale, utilizzano gli stessi neurotrasmettitori per la trasmissione dei segnali.

La comunicazione fra i due organi quindi avviene, in entrambe le direzioni, attraverso il nervo vago sulla base di neurotrasmettitori comuni, come la serotonina. Questo neurotrasmettitore è prodotto per il 90% dalle cellule distribuite sulla mucosa intestinale ed è responsabile, all'interno dell'intestino, della mediazione di alcune funzioni fondamentali come la peristalsi e la secrezione. Uno stato di salute non ottimale può dunque portare a una carenza di serotonina, con conseguenti cali dell'umore.

Anche nella direzione opposta, quella che dal cervello porta all'intestino, è instaurata una comunicazione costante. Per questo periodi particolarmente stressanti o la nostra scarsa capacità di affrontare, e dunque elaborare correttamente ansie e paure, possono incidere sul normale funzionamento dell'intestino con notevoli alterazioni della motilità intestinale.

Ansia e depressione dunque, alterando i livelli dei neurotrasmettitori come serotonina, dopamina e noradrenalina presenti nel cervello, contribuiscono all'insorgenza di disturbi gastrointestinali come il colon irritabile, come ampiamente confermato da innumerevoli rilevamenti statistici e studi clinici.

La ricerca scientifica che ha consentito di comprendere questi meccanismi biochimici offre oggi nuove opportunità per lo sviluppo di terapie precise e mirate, ma anche nuove interpretazioni diagnostiche che si muovono con decisione crescente verso una concezione dell'individuo inteso come unione indissolubile di [mente e corpo](#), promuovendo in questo modo lo sviluppo di una medicina che all'attenzione per il benessere fisico sia capace di affiancare quella per il benessere psicologico.