Sindrome da fatica cronica e microbiota intestinale: benefici dei probiotici

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Roman P, Carrillo-Trabalón F, Sánchez-Labraca N, Cañadas F, Estévez AF, Cardona D.
Are probiotic treatments useful on fibromyalgia syndrome or chronic fatigue syndrome patients? A systematic review
Benef Microbes. 2018 Apr 26:1-10. doi: 10.3920/BM2017.0125. [Epub ahead of print]

Valutare i benefici dei probiotici nella cura della fibromialgia e della sindrome da stanchezza cronica: è questo l'obiettivo della review sistematica condotta da P. Roman e collaboratori, dell'Università di Almería, Spagna.

Le più recenti evidenze scientifiche indicano come il **microbiota intestinale** giochi un ruolo importante nella genesi delle due patologie, peraltro strettamente correlate fra loro.

La review è stata condotta su **14 database** – fra cui PubMed, Cochrane Library, Scopus e PsycINFO – e si è focalizzata sui trial randomizzati controllati e sugli studi pilota pubblicati fra il 2006 e il 2016. La qualità dei lavori è stata valutata con la scala Jadad.

Due studi, condotti su un totale di **83 pazienti affetti da sindrome da stanchezza cronica**, hanno soddisfatto pienamente i criteri di inclusione e sono stati valutati di elevata qualità.

Questi studi dimostrano che:

- la somministrazione per 8 settimane del **Lactobacillus casei Shirota** riduce l'ansia e modifica in senso migliorativo la composizione fecale;
- il **Bifidobacterium infantis 35624**, somministrato per lo stesso periodo di tempo, riduce gli indici infiammatori.

Gli autori concludono che questi risultati, ancora limitati, andranno confermati da ulteriori e più ampi studi. In effetti, le evidenze sull'influenza del **microbiota intestinale** e del **cervello viscerale** su molte patologie crescono di giorno in giorno, e questo filone di studi è uno dei più promettenti per i prossimi anni. Anche il nostro sito tornerà con regolarità sull'argomento.

Â© 2018 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org