

Sonno e intestino: così il microbiota intestinale influenza il riposo (e viceversa).

Come intervenire

Tutti possiamo fare qualche cosa attraverso le nostre scelte quotidiane. Un primo passo, infatti, è adottare un'alimentazione ricca di fibre, grassi insaturi e polifenoli che favorisce un microbiota sano ed equilibrato (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 giugno 2025)



C'è chi fatica ad addormentarsi e chi si sveglia nel cuore della notte come se avesse puntato l'orologio. I fattori che disturbano [il sonno](#) sono noti: l'uso dello smartphone fino a tarda sera, una temperatura inadeguata nella stanza, lo stress o una cena abbondante. Tuttavia, nuove ricerche stanno puntando i riflettori su un'altra possibile causa: [il microbiota intestinale](#). Non si tratta solo di ipotizzare che i batteri che abitano il nostro intestino possano influenzare il sonno, ma anche del fatto che il sonno stesso possa modificare la composizione del microbiota, in un rapporto bidirezionale.

L'importanza della «diversità» intestinale

Uno studio del 2023 su 720 persone ha rilevato che una maggiore diversità del microbiota intestinale sembra essere associata a un miglior riposo notturno. Un'altra ricerca, condotta su quasi 1000 individui dal King's College di Londra, ha evidenziato che schemi di sonno irregolari si accompagnerebbero a un aumento di specie batteriche «sfavorevoli» per la salute.

Inoltre, alterazioni nella composizione del microbiota, come la riduzione dei batteri produttori di acidi grassi a catena corta, specialmente l'acido butirrico, utili a mantenere in salute l'intestino, e l'aumento di batteri pro-infiammatori sembrano essere legate a disturbi come quello

comportamentale del sonno REM: questa condizione fa sì che i sogni vengano «mimati» nella realtà, portando il soggetto a muoversi, parlare o scalcciare.

Che cosa rivelano le ricerche

Gli studi sugli animali stanno aiutando a comprendere **il meccanismo bidirezionale tra microbiota e sonno**. Nei topi, per esempio, la drastica riduzione del microbiota intestinale tramite un trattamento antibiotico prolungato altera i loro schemi sonno-veglia. Un dato ancora più indicativo emerge da **esperimenti sui trapianti fecali:** quando i batteri intestinali di topi sottoposti a privazione intermittente di ossigeno, una condizione che simula l'apnea ostruttiva del sonno, vengono trasferiti in altri topi, questi ultimi sviluppano **disturbi del sonno con frammentazione e risvegli frequenti**.

Questo suggerisce che un microbiota alterato non sia solo una conseguenza della scarsa qualità del sonno, ma anche un possibile fattore che contribuisce a peggiorarla. Negli studi sull'uomo, è stato osservato che l'**[apnea ostruttiva del sonno](#) modifica la composizione del microbiota intestinale** e che queste alterazioni, a loro volta, aggravano i sintomi della patologia, creando un circolo vizioso tra sonno disturbato e salute intestinale compromessa.

Il dialogo intestino-cervello

Il microbiota intestinale può influenzare il sonno attraverso diverse vie di comunicazione con il cervello. Una di queste è **[il nervo vago](#)**, una sorta di autostrada che collega direttamente **l'intestino al sistema nervoso centrale**, consentendo ai batteri intestinali di inviare segnali in grado di modulare i meccanismi del sonno. Un'altra via è rappresentata dal rilascio di sostanze infiammatorie, come **[le citochine](#)**, che possono alterare la risposta immunitaria e influenzare indirettamente la qualità del riposo. Inoltre, **il microbiota è coinvolto nella produzione di ormoni e neurotrasmettitori che regolano i ritmi circadiani**, tra cui **[la serotonina](#)**, precursore della melatonina, l'ormone che governa il ciclo sonno-veglia.

Cosa possiamo fare da subito

Le prove scientifiche suggeriscono che **l'uso di probiotici potrebbe avere un effetto positivo sulla qualità del sonno**. Katherine Maki, dell'Istituto Nazionale della Salute degli Stati Uniti, ha spiegato a *The New Scientist* che **una possibile strategia è modulare il microbiota, intervenendo sui microrganismi che influenzano l'infiammazione**.

In questo senso tutti possiamo fare qualche cosa attraverso le nostre scelte quotidiane. **Un primo passo, infatti, è adottare un'alimentazione ricca di fibre, grassi insaturi e polifenoli che favorisce un microbiota sano ed equilibrato**. Questo stato di eubiosi, ovvero il bilanciamento tra microrganismi «buoni» e «cattivi», non solo supporta la salute intestinale, ma ha effetti positivi

sul [sistema immunitario](#) e sugli ormoni dello stress, con possibili benefici diretti sulla qualità del sonno.

Leggi anche

[Dal microbiota allo psicobiota, così i microbi «buoni» della pancia fanno bene anche alla testa](#)