

**ASSOLATTE PER I MEDIA**

- per scaricare comunicati stampa e immagini [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)
- per sapere tutto su latte, yogurt e lattini fermentati [www.assolatteyogurt.it](http://www.assolatteyogurt.it)
- per consultare la newsletter nutrizionale L'Attendibile [www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti [www.lasicurezzaeservita.it](http://www.lasicurezzaeservita.it)
- per seguire la campagna informativa sul latte [www.vuolatte.it](http://www.vuolatte.it)
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti [www.mu-edu.it](http://www.mu-edu.it)

20135 Milano - via Adige 20  
tel . 02.72021817 - fax 02.72021838  
e-mail: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)



# ASSOLATTE: DO YOU KNOW "PSYCHOBIOLOGICS"?

*(Milano, 15 gennaio 2015)* **Assolatte:** dagli ultimi studi è emersa in modo evidente l'influenza della microflora intestinale sull'umore e sulla psiche. Così è nata una nuova generazione di probiotici, gli "psychobiotics", e con essi yogurt e lattini fermentati „antistress“

Buone notizie per i 450 milioni di persone che al mondo, secondo l'Oms, soffrono di stress: [Assolatte](#) rivela che presto potranno migliorare l'umore, vincere l'ansia e combattere la depressione semplicemente [mangiando uno yogurt o bevendo un latte fermentato](#). A far vedere loro la vita in rosa, infatti, penseranno speciali ceppi di fermenti lattici probiotici, quelli che gli studiosi hanno definito "psychobiotics" perché capaci di promuovere su chi soffre di disagi psicologici un effetto benefico simile a quello ottenuto con gli ansiolitici.

Il "funzionamento" di questi probiotici è stato svelato solo in parte, spiega [Assolatte](#), e numerosi studi sono tuttora in corso per approfondirli. È partito da un anno il progetto quinquennale "MyNewGut", finanziato dalla Ue e che coinvolge 30 università e centri scientifici di 15 Paesi, e nato per approfondire la conoscenza del microbiota intestinale e per indagare il suo ruolo sul benessere, sullo stato di salute e, soprattutto, sulla prevenzione di disagi e patologie legate al cervello. Quel che è stato sinora accertato è che c'è una relazione stretta tra cervello e intestino (non a caso chiamato "secondo cervello") e che dunque la composizione e lo stato di salute della microflora intestinale influiscono anche su umore e psiche, in particolare su ansietà e depressione.

I meccanismi di azione degli "psychobiotics" sono numerosi e sono stati confermati da test di laboratorio, precisa [Assolatte](#): alcuni probiotici stimolano la produzione o la messa in circolo di componenti neuroattivi nell'intestino, altri inducono delle citochine con effetto anti-infiammatorio (l'infiammazione cronica è spesso legata alla depressione), altri ancora agiscono sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (Hpa) e infine alcuni prevengono la morte delle cellule delle aree del cervello deputate all'umore e al comportamento. I primi studi realizzati sugli uomini hanno mostrato un effetto positivo sui pazienti affetti da sindrome da fatica cronica e sulle persone con sintomi evidenti di stress e ansietà, senza provocare controindicazioni o effetti collaterali.

Quello degli "psychobiotics" è un terreno di studio molto promettente, che le imprese lattiero-casearie stanno monitorando con attenzione e interesse, aggiunge [Assolatte](#), consapevoli del [ruolo prioritario di](#)



#### ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)
- per sapere tutto su latte, yogurt e latti fermentati [www.assolatteyogurt.it](http://www.assolatteyogurt.it)
- per consultare la newsletter nutrizionale L'Attendibile [www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti [www.lasicurezzaeservita.it](http://www.lasicurezzaeservita.it)
- per seguire la campagna informativa sul latte [www.vuoi latte.it](http://www.vuoi latte.it)
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti [www.mu-edu.it](http://www.mu-edu.it)

20135 Milano - via Adige 20  
tel . 02.72021817 - fax 02.72021838  
e-mail: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)

[yogurt e latti fermentati nella modulazione della microflora intestinale e, quindi, nel contribuire a controllare e ridurre l'incidenza di molte patologie, dalla sindrome metabolica ai disagi psicologici.](#) Queste ricerche consentiranno di identificare i probiotici più efficaci e a sviluppare nuovi ingredienti con cui potenziare l'effetto benefico che i probiotici hanno sull'organismo umano.

[PER SAPERNE DI PIU' CLICCA QUI](#)

#### IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

##### Per maggiori informazioni:

Carmen Besta

Assolatte

tel. 02-72021817

Elena Vincenzi e Silvia Alonzo

Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom

tel. 059-7863894

**Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane che operano nel comparto lattiero caseario.  
Le imprese che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.**