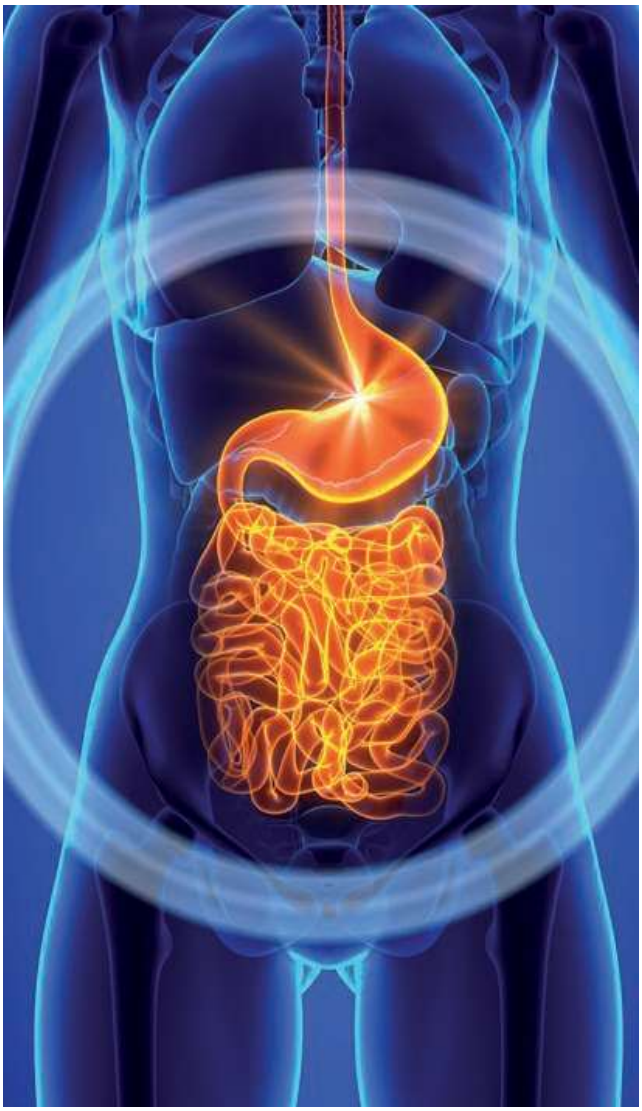
LA SALUTE PASSA ATTRAVERSO L'INTESTINO

IL MICROBIOTA INTESTINALE

A cura delle dott.sse: [1]Alessandra Palomba e [2]Chiara Pellacani
([1]Biologa nutrizionista, [2]Dietista - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL di Reggio Emilia)

Oltre mille miliardi di batteri, virus, funghi e protozoi, per un peso complessivo di circa un chilogrammo e mezzo, popolano il tratto digerente del corpo umano, in particolare l'intestino. È il microbiota intestinale, da cui, secondo ricerche recenti, sembra dipendere il nostro benessere.

Il legame tra l'uomo e i microrganismi che popolano il suo intestino è frutto di numerosi processi evolutivi che hanno favorito il generarsi di una condizione di reciproco vantaggio. Infatti, se l'uomo fornisce le sostanze nutritive, i microrganismi svolgono funzioni fisiologiche, metaboliche e immunologiche indispensabili per mantenere uno stato di benessere fisico e mentale.



Il microbiota varia da una popolazione all'altra e anche all'interno della stessa popolazione. I fattori che modificano il microbiota sono numerosi, tra cui l'influenza del patrimonio genetico, dell'ambiente, della storia personale, della gravidanza della madre, del tipo di parto, dell'allattamento e delle abitudini alimentari.

La composizione del microbiota si modifica anche con l'età e risulta più instabile durante le prime fasi della vita, quando il processo di maturazione è attivo, e nell'età avanzata.

Lo stato di salute del microbiota, da cui secondo ricerche recenti sembra dipendere il nostro benessere, viene misurato tenendo in considerazione tre fattori:

1. la ricchezza della diversità delle specie di microbi presenti;
2. l'abbondanza numerica relativa di ogni specie;
3. il rapporto tra specie benefiche e quelle potenzialmente dannose (quanto le une sono più numerose rispetto alle altre).

Fattori POSITIVI che favoriscono l'equilibrio intestinale (eubiosi)

1) Alimentazione equilibrata come la dieta mediterranea
2) Regolare attività fisica
3) Evitare il fumo e l'abuso di alcool
4) Parto naturale
5) Allattamento al seno

Fattori NEGATIVI che alterano l'equilibrio intestinale (disbiosi)

1) Dieta squilibrata sia qualitativamente che quantitativamente
2) Consumo eccessivo di alimenti e/o bevande zuccherate, grassi saturi e proteine animali
3) Fumo, alcool e vita sedentaria
4) Uso di antibiotici per lunghi periodi
5) Infezioni gastroenteriche

UN EQUILIBRIO DELICATO

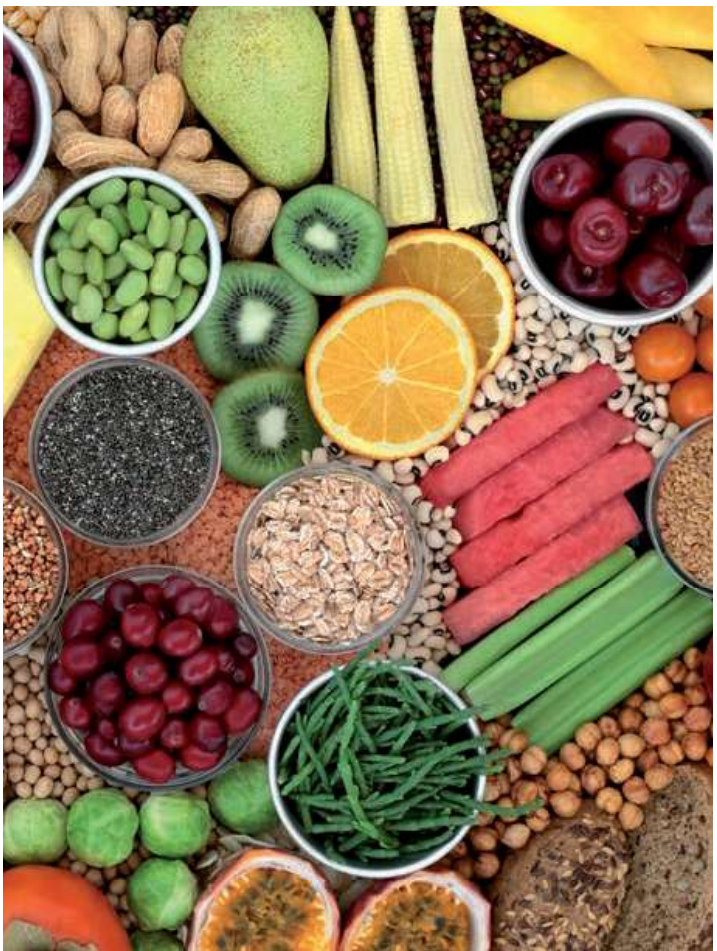
Quando il microbiota intestinale si trova in una condizione di equilibrio si parla di "eubiosi", quando invece questo equilibrio è alterato si parla di "disbiosi". La disbiosi è una condizione che i medici riscontrano in molte malattie come l'obesità, le malattie infiammatorie intestinali e altre patologie apparentemente non correlate all'apparato intestinale come quelle immunologiche e metaboliche.

QUALI FUNZIONI SVOLGE IL MICROBIOTA

Le funzioni svolte dal microbiota sono diverse e possono essere riassunte in:

- metaboliche (produzione di vitamina K e B12; sintesi di aminoacidi; trasformazione degli acidi biliari; produzione degli acidi grassi a catena corta; sintesi di enzimi; controllo della proliferazione delle cellule);
- strutturali (sviluppo dei villi intestinali e delle cellule epiteliali dell'intestino che partecipano alla costituzione della barriera epiteliale; sviluppo del sistema immune dell'intestino);
- protettive (contrasto delle infezioni da parte di batteri patogeni).

Negli ultimi 20 anni sono stati evidenziati gli effetti che le sostanze prodotte dal microbiota intestinale hanno non solo sull'apparato digerente, ma anche su quello cardiovascolare, endocrino-metabolico e sul sistema nervoso centrale e periferico.
A livello dell'apparato digestivo, i prodotti del microbiota sono assorbiti dall'intestino e raggiungono il fegato. Questo implica



che, se il microbiota si trova in uno stato di disbiosi, tali sostanze possono essere tossiche e provocare danni al fegato con accumulo di grasso e infiammazione.
Le sostanze prodotte dal microbiota giungono anche al sistema nervoso centrale: oggi ci sono evidenze sempre maggiori che suggeriscono l'influenza dei prodotti del microbiota sul tono dell'umore e su alcuni comportamenti istintivi.
Infine, le influenze del microbiota sull'apparato cardiovascolare sono legate alla sua capacità di agire sui principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari rappresentate dall'aumento dei grassi nel sangue (iperlipidemia), dal diabete di tipo 2 e dall'aterosclerosi.

DIETA MEDITERRANEA: IL GIUSTO NUTRIMENTO PER IL TUO MICROBIOTA!

Tra i fattori responsabili della modifica della composizione del microbiota intestinale, come anticipato, vi è l'alimentazione. La dieta mediterranea è un ottimo esempio di dieta equilibrata. Infatti oltre a garantire un apporto adeguato di nutrienti, alcuni alimenti presenti nella dieta mediterranea contengono sostanze non digeribili dette probiotici, con effetto benefico sul microbiota intestinale: favoriscono infatti la crescita e l'attività di uno o più batteri presenti nell'intestino. Tra questi cibi naturali troviamo le verdure (in particolare la cicoria, i carciofi e gli asparagi) il grano, l'avena, la soia, le banane, la cipolla, l'aglio, il porro e il miele.
I punti fondamentali per seguire una dieta equilibrata e sana sono:

- frazionare l'alimentazione in 5 pasti al giorno;

- variare il più possibile le scelte alimentari combinando cibi appartenenti a diversi gruppi;

- rispettare le porzioni giornaliere indicate per ogni gruppo alimentare.

Oltre al cibo, è importante fornire al corpo la giusta quantità di acqua ottenendola sia dal consumo di alimenti, ma soprattutto assumendola come bevanda principale. Idratarsi in modo corretto, infatti, è utile per mantenere la motilità intestinale ed evitare la comparsa di stipsi.