VareseNews

Stanchi, gonfi, appesantiti? Può dipendere da un'alterazione del microbiota intestinale

Pubblicato: Martedì 11 Ottobre 2022

"La cattiva digestione è la radice di tutte le malattie" scriveva Ippocrate, V secolo a.c..

Sedentarietà, cattiva alimentazione (povera di verdura e ricca di farine raffinate, zuccheri, fonti proteiche animali, grassi animali, alcol) stress, scorretti ritmi sonno veglia, fumo, sovrallenamento, inquinamento e poca vita all'aria aperta, nella natura e al sole sono fattori che portano a una **diminuzione del benessere psico fisico e della sensazione di energia**, e predispongono all'infiammazione.

Questi stessi fattori facilitano l'**alterazione della flora batterica intestinale e possono portare a disbiosi intestinale**, ovvero **un'alterazione del microbiota intestinale**, l'insieme degli organismi che vivono in simbiosi con esseri superiori, cioè pluricellulari e organizzati in apparati.

"I microrganismi costituiscono microbioti specifici in quegli apparati che hanno una comunicazione con l'ambiente esterno: l'apparato digerente, respiratorio, genito urinario e tegumentario, ovvero la pelle. Si stima che nei vari microbioti per ogni cellula umana ci siano almeno dieci batteri e la quantità di virus sia ancora maggiore: nell'organismo c'è una popolazione sterminata di miliardi e miliardi di microrganismi, costituita da batteri, virus, eucarioti cellulari" spiega la **Dr.ssa Serena Martegani, Direttore Sanitario del Campus Medico di Varese** specialista in medicina dello sport, che aggiunge "I microrganismi dei microbioti e l'uomo sono in *pacifica convivenza*, in molti casi *reciproca*

convivenza frutto di un'evoluzione parallela. Nel tempo l'uomo è venuto a contatto con ambienti diversi e specie microrganiche di ogni genere, alcune di queste per meccanismi di selezione naturale si sono insediate con successo nei vari apparati umani, costituendo vasti microbioti che sono in rapporto sia con le diverse specie di microrganismi simbiotiche sia con l'uomo. Grazie alla macroevoluzione umana e la microevoluzione dei batteri e dei microrganismi si è raggiunto nel tempo un equilibrio tra forme viventi molto diverse. Sempre più studi sono volti all'identificazione dei diversi microrganismi che formano i microbioti, alla comprensione del funzionamento dell'equilibrio tra microbioma e organismo e alle conseguenze del loro disequilibrio".

Microbiota intestinale: come influenza il nostro benessere?

I microbioti sono importanti per il **mantenimento dello stato di normalità e salute** e la disbiosi intestinale si può correlare con disturbi cardiovascolari, obesità, sindrome metabolica, diabete, cancro al colon, colon irritabile, intolleranze alimentari e disturbi intestinali.

L'allattamento al seno e il parto naturale sono fattori fondamentali per il costituirsi di un normale microbiota intestinale del bambino e quindi anche dell'adulto. Da studi scientifici si è visto che **c'è un legame tra intestino e sistema nervoso centrale**, si parla di "asse intestino-cervello", l'intestino ha un complesso sistema nervoso e alcune specie batteriche intestinali producono neurotrasmettitori; così, ad esempio, i batteri "cattivi" possono dare come segnale al cervello il desiderio di mangiare cibi ricchi di farine bianche e zuccheri, nutrienti a loro utili per vivere. Inoltre, i batteri simbionti dell'intestino sono fondamentali per il corretto sviluppo delle funzioni immunitarie sin dall'infanzia.

Spiega la Dr.ssa Martegani, che all'interno del **Campus Medico di Varese** ha di recente lanciato il progetto "Stile di Vita e Salute" per la promozione di uno **stile di vita sano** che unisca attività fisica, alimentazione e salute mentale: "numerosi studi evidenziano come il microbiota intestinale sia uno dei fattori che possono influenzare lo sviluppo di patologie quali l'obesità e la sindrome metabolica, le quali presentano, come comune denominatore, anche uno stile di vita non sano. Si concorda ormai sul fatto che la strategia d'intervento per curare e, soprattutto, prevenire tali patologie, non possa essere rivolta solo ad una correzione dell'alimentazione ma debba riguardare in modo più ampio lo stile di vita del paziente, con **un'attenzione particolare all'attività fisica e alla gestione dello stress**".

A sostegno di ciò, uno studio condotto su un gruppo di soggetti obesi di entrambi i sessi ha dimostrato come la somministrazione di un regime alimentare fondato sulle linee guida della dieta mediterranea, associato all'inserimento di attività fisica di carico adeguato, determini un evidente miglioramento qualitativo della composizione del microbiota: questo risulta essere un **grande vantaggio** in confronto ad una mera perdita di peso a seguito della somministrazione di una classica dieta ipocalorica, perché, la diminuzione dei problemi legati alla disbiosi intestinali, determinata dal regime alimentare e dall'introduzione dell'attività fisica, determina un miglioramento del benessere totale del soggetto che risulta chiaro da molti parametri analizzati, in particolare dai marker di rischio cardiovascolare.

Microbiota intestinale e alimentazione, attività fisica e gestione dello stress

Per quanto riguarda l'alimentazione, è ormai assodato che **lo schema proposto dalla dieta mediterranea**, declinato sul fabbisogno calorico personale, **garantisce un corretto apporto di prebiotici** (polifenoli, fibre) **e anche probiotici** (grazie al consumo di cibi fermentati, come ad esempio lo yogurt) e l'assunzione di un'ampia varietà di cibi integrali e con un rapporto fra grassi saturi e mono-/polinsaturi a favore dei secondi. In questo modo viene favorita la proliferazione e colonizzazione dell'intestino da parte di specie batteriche positive per l'organismo, ed una diminuzione di quelle responsabili dei fenomeni di disbiosi.

La relazione fra microbiota e attività fisica è sicuramente uno degli ambiti che dovrà essere indagato in

modo più approfondito perché i risultati attuali non sono molto concordi, tuttavia vi sono studi che ipotizzano l'esistenza di una sorta di asse muscolo microbiota: da un lato, infatti, è stato dimostrato che i muscoli esprimono dei recettori che possono essere stimolati, da alcune componenti batteriche circolanti, a produrre citochine infiammatorie nel tessuto stesso, dall'altro pare che l'attività fisica moduli la produzione, da parte dei batteri intestinali, di molecole coinvolte nella regolazione della produzione di colesterolo, glucosio e lipidi nel tessuto muscolare; infine, l'esercizio fisico stimola positivamente il transito del materiale fecale e la regolazione dei livelli di IgA e di alcune popolazioni di linfociti nel distretto intestinale.

"Un altro pilastro importante per mantenere uno stile di vita sano è quello della **gestione dello stress**, ambito in cui l'igiene del sonno svolge un ruolo fondamentale. Sono state evidenziate alterazioni comuni del microbiota in soggetti affetti da disturbi del sonno e si stanno approfondendo i meccanismi di quello che viene definito asse intestino-cervello. Rispettare un corretto stile di vita, attività fisica di carico adeguato, svolta con regolarità e costanza, seguire un'alimentazione equilibrata e bilanciata ricca di cibi freschi e genuini, ad esempio verdura e frutta, diventa un'importante strategia per mantenere una corretta flora batterica intestinale" Ci racconta la Dr.ssa Martegani.

In alcuni casi è utile integrare con prebiotici e probiotici, ovvero batteri o miscele di batteri appositamente studiati (da evidenze scientifiche), formulati e somministrati per la prevenzione e cura di molte malattie, sia come terapia di prima scelta o complementare a trattamenti farmacologici. Infatti ci sono diversi tipi di batteri con diverse funzioni nell'organismo, ad esempio:

- **Batteri (come bifidi e lattobacilli) metabolizzanti zuccheri complessi (es. la cellulosa) che producono acidi grassi a catena corta estremamente utili per il benessere umano (ad esempio acido butirrico);**
- **Batteri (esempio Enterobacter) metabolizzanti le proteine facilitano la digestione e l'approvvigionamento di sostanze essenziali come gli aminoacidi;**
- **Inoltre, è importante che il probiotico sia vivo e di origine umana per attecchire alle cellule intestinali.**

I prebiotici sono sostanze organiche non digeribili, stimolano selettivamente la crescita e/o l'attività di uno o di un numero limitato di batteri benefici presenti nel colon. Ne sono un esempio l'inulina e fruttoolisaccaridi. L'inulina, è ad esempio nel topinambur, scorzanera, pregiato fungo tartufo bianco, nelle piante agave e tarassaco, nelle verdure come cipolla, aglio, asparagi, porro, pomodori e carciofi, nei cereali come frumento, segale e orzo, nella frutta come le banane.

Quando in base alla clinica si pensa che il paziente possa avere disbiosi intestinale è possibile anche effettuare specifici test sulle feci per valutare la presenza di batteri "cattivi".

"In conclusione – termina la Dr.ssa Martegani – non dimentichiamo mai che **per stare bene e non sentirsi stanchi, gonfi e appesantiti non dobbiamo farci mancare attività fisica** (ad esempio mezz'ora al giorno di camminata nei boschi), **frutta e verdura all'alimentazione, meglio curare la respirazione, non fumare, limitare gli alcolici, e rispettare corretti ritmi sonno veglia**".

Si ringrazia per la collaborazione e la redazione di questo articolo **Claudia Ghirardello, Dr.ssa in biotecnologie**.

Per informazioni sul progetto multidisciplinare "Stile di Vita e Salute" promosso dal Campus Medico è possibile scrivere un'email a **info@campusmedico.it**, telefonare al numero **0332/15 44 411**. A disposizione anche un'area dedicata del sito campusmedico.it **cliccando qui.**

di VareseNews Business – marketing@varesenews.it