Tendenza e conoscenza

Autore: Notburga von Lutz

Data: 26.08.2021

Titolo: Il microbioma intestinale e la sua importanza per la nostra salute

Di solito conosciamo molto bene i nostri ospiti. Tuttavia, non possiamo affermare la stessa cosa degli ospiti che alloggiano nel nostro corpo, in particolare nell'intestino. Eppure, sono così importanti per la nostra salute. Una volta erano conosciuti come flora intestinale; oggi, invece, conosciamo questi piccolissimi organismi viventi con il nome di microbioma. In senso più ampio, il microbioma comprende tutti i microrganismi all'interno del nostro intestino, minuscoli alleati invisibili che ci aiutano nella digestione, ci proteggono dagli agenti patogeni e rafforzano il nostro sistema immunitario. Con la nostra alimentazione e con l'aiuto di probiotici, prebiotici e simbiotici, possiamo influenzare in maniera proattiva i nostri microbioti per favorire la nostra salute dall'interno. Ormai è noto che l'analisi delle nostre feci può rivelare la prevalenza di determinate patologie. Inoltre, seguendo una dieta adatta, in futuro potremo contribuire al miglioramento dei sintomi o addirittura favorire la guarigione di una malattia, ma questi punti sono ancora in fase di ricerca.

Per quanto suoni allettante, ciò non vale per tutti gli esseri umani. Mentre il microbioma delle popolazioni indigene è ancora piuttosto ricco di specie diverse, nel nostro intestino occidentale la biodiversità è in declino e si crede che il numero crescente di malattie croniche come l'obesità, il diabete o il morbo di Crohn sia da attribuire ad un microbioma in fase di indebolimento.
Nel nostro mondo occidentale sterilizzato, infatti, veniamo a contatto con molti meno batteri rispetto a qualche anno fa. Questo inizia dal momento della nascita: si è scoperto che il microbioma dei bambini nati con taglio cesareo di solito è meno sviluppato di quello dei bambini nati con il parto naturale. Nel primo caso, infatti, al bambino mancano i batteri che i bambini nati per via naturale assorbono attraverso il canale vaginale. Per questo motivo, al giorno d'oggi, spesso dopo il cesareo i neonati vengono sottoposti ad una cosiddetta doccia vaginale per avere lo stesso stato di salute iniziale dei bambini nati con parto naturale. Un altro importante sviluppo avviene nei primi mesi di vita dei neonati, specialmente nella fase dell'allattamento, quando l'intestino è popolato

principalmente da batteri lattici e i batteri “cattivi” non possono proliferare. Negli anni a seguire, il microbioma si adatta alle influenze ambientali, ed è per questo che l’alimentazione e lo stile di vita, ma anche l’assunzione di farmaci e lo stress, hanno un impatto enorme sulla salute intestinale. Anche l’assunzione di antibiotici o di troppi acidi grassi saturi, presenti soprattutto negli alimenti da Fast Food, ha un effetto negativo su un microbioma diversificato.

A questo proposito, è interessante osservare che gli effetti sul microbioma si estendono ben oltre l’intestino. Agendo sull’intestino, infatti, si rafforza il sistema immunitario e i batteri comunicano anche con altri organi come il fegato e con il cervello. Da alcuni anni a questa parte l’asse intestino-cervello è stato studiato approfonditamente e ad oggi pare che l’intestino fornisca molte più informazioni verso l’alto che il cervello verso il basso; di conseguenza, i batteri intestinali sono in grado di influenzare le funzioni del cervello.

Dal momento che l’alimentazione, insieme al movimento, è uno dei fattori principali in grado di influenzare la salute dell’intestino, vale la pena concentrarsi su questo aspetto per rafforzare il proprio microbioma. Una dieta equilibrata a base vegetale, ricca di fibre e di alimenti freschi, supporta un microbioma diversificato. Anche una dieta probiotica, ricca di lattobacilli, che si trovano nello yogurt e nel kefir, ha un effetto positivo a livello intestinale.