Dimmidisì
Banco Alimentare

Una bontà che scalda il cuore.

Aiutaci a donare con Banco Alimentare

CON L'ACQUISTO DEL MINESTRONE DI VERDURE O LA ZUPPA ALLA TOSCANA DIMMIDISÌ CI AIUTI A SOSTENERE BANCO ALIMENTARE NELLA DISTRIBUZIONE DI ALIMENTI PARI A **400.000** PASTI CHE VERRANNO DONATI A CHI È IN DIFFICOLTÀ.
Scopri i dettagli dell'operazione su dimmidisi.it

fiorfiore in CUCINA

MENSILE N.98 GENNAIO 2021

fiorfiore

in Cucina

ricette e cultura gastronomica
insieme a coop

GENNAIO 2021 - 1€

ZUPPE
DALLE VELLUTATE
ALL'ORIENTAL
STYLE

@HOME
IMPASTARE
PER ESSERE
FELICI

BOLGHERI
L'ETICHETTA
FIOR FIORE
CHE EMOZIONA

Un inverno di coccole

NEL SEGNO DELLA SALUTE: L'ASSE MENTE E INTESTINO

EMANUELE DE NOBILI, FRA I MASSIMI ESPERTI DI MICROBIOMA E MICROBIOTA, CI SPIEGA COME LA SALUTE DI CORPO E MENTE SIA CONNESSA ALLO STATO DEL NOSTRO INTESTINO

Esiste un organo del corpo umano riconosciuto come tale solo di recente, ma di vitale importanza, localizzato nell'intestino e formato da un numero enorme di microrganismi. In continua trasformazione, dal suo equilibrio dipende in larga misura la nostra salute. È il microbiota intestinale. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che alterazioni della flora batterica intestinale, dovute spesso a cattive abitudini alimentari e stili di vita scorretti, influiscono sul nostro sistema immunitario e possono favorire l'insorgenza di disturbi e patologie anche serie, non solo a livello fisico ma anche mentale ed emotivo. Cosa fare per prenderci cura di questo organo? Lo abbiamo chiesto al dottor **Emanuele De Nobili**, uno dei maggiori esperti di microbioma e microbiota in Italia, direttore sanitario del Longevity Medical Center di Villa Eden Leading Park Retreat a Merano (Bz).

Dottore, ci spiega la differenza fra microbiota e microbioma?

Il microbiota, che un tempo chiamavamo genericamente flora batterica, è l'insieme dei microrganismi che vivono nel nostro corpo e che risiedono principalmente nell'intestino. Una popolazione di oltre 1.000 specie diverse di batteri, miceti (funghi), virus e protozoi (esseri unicellulari) che vivono in simbiosi con il corpo umano. Un delicato equilibrio di batteri cosiddetti 'buoni', con effetti positivi sulla salute, e 'cattivi', ossia patogeni, cioè pericolosi.

Il microbiota, in particolare, è costituito da oltre 100 mila miliardi di microbi e possiede un numero di cellule 10 volte superiore alle cellule del nostro intero organismo. Da qui si deduce la sua importanza e la sua influenza sul nostro stato di salute. Il microbioma, invece, è il patrimonio genetico posseduto dal microbiota cioè i geni che quest'ultimo è in grado di esprimere. Anche in questo caso i numeri sono sbalorditivi: si è scoperto che il 99% della nostra componente genetica deriva dai batteri contenuti nel microbiota, perciò oggi viene considerato un vero e proprio organo "aggiuntivo". Se il genoma umano è costituito da 20-25 mila geni, il microbioma ne ha addirittura 1 milione. In altre parole, i geni del microbiota sono complementari ai geni dell'uomo.

COME DIAGNOSTICARE UNA DISBIOSI

Uno degli strumenti più semplici ed efficaci è l'analisi delle feci con un test che mira ad analizzare il genoma dei batteri intestinali (il microbioma). In questo ambito, il test Flora è uno degli strumenti più validi per effettuare uno studio quantitativo e qualitativo, esaminando quali e quante sono le specie batteriche presenti nel microbioma di un individuo ed evidenziando eventuali squilibri patologici della flora batterica intestinale.

Qual è il ruolo del microbiota intestinale?

Il suo ruolo non si esaurisce con la digestione ma svolge diverse funzioni vitali. Per esempio, interviene nello sviluppo e mantenimento del sistema immunitario, nella produzione o sintesi di vitamine essenziali come la K, la B12, la B9, la B2. Inoltre, ci protegge dall'attacco di microbi patogeni e influenza il nostro metabolismo, il sistema ormonale e l'attività del cervello.

Il microbioma è uguale in tutte le persone?

No, ogni persona ha una quantità e varietà di microrganismi diverse da un'altra. È come un'impronta digitale: impossibile trovare la stessa composizione batterica in persone differenti perché dipende da vari fattori. Per esempio, il microbioma di un bambino nato con parto naturale è diverso da quello di un neonato con parto cesareo. Lo stesso succede a seconda che sia stato allattato al seno o con latte artificiale. In uno stesso individuo, poi, la flora batterica varia nel corso della vita in base all'età e a fattori esterni come ambiente, alimentazione, stile di vita, stress, fumo, uso di farmaci.

Cos'è una disbiosi?

È l'alterazione sia quantitativa, sia qualitativa del microambiente intestinale, una proliferazione incontrollata di batteri nocivi che prendono il sopravvento su quelli buoni provocando malessere o malattie. In condizioni normali, quando flora batterica e organismo vivono in perfetta armonia, con prevalenza di batteri 'buoni', si parla invece di eubiosi.

Quali sono i sintomi di questo squilibrio?

I più comuni sono mal di pancia o meteorismo dopo i pasti, gonfiore addominale, nausea, vomito, stitichezza alternata a diarrea ma anche allergie e intolleranze alimentari, dermatiti atopiche, psoriasi, acne, infezioni genitali ricorrenti come candida e vaginiti. La disbiosi può causare anche disturbi del sonno, stanchezza cronica, irritabilità, ansia e depressione. Nei casi più gravi è associata a malattie autoimmuni, celiachia, asma, obesità, colite ulcerosa, morbo di Crohn, diabete e alcuni tipi di cancro. Non sappiamo se la disbiosi sia la causa o l'effetto ma, dove sono presenti queste patologie, si riscontra sempre disbiosi intestinale.

E le cause?

Alla base vi è spesso un'alimentazione scorretta. L'eccessivo consumo di zuccheri, alcool e grassi, infatti, danneggia il microbiota intestinale, così come il fumo e l'uso di antibiotici che incidono negativamente sulla sua composizione, riducendone la biodiversità e impoverendo la popolazione 'buona' a favore di quella patogena. Conseguenze provocate anche da stress e da alterazioni del ritmo sonno-veglia.

Perché l'intestino è un secondo cervello?

Perché è dotato di un sistema nervoso indipendente, ricco di neuroni simili a quelli cerebrali e in costante scambio di informazioni con questi ultimi. Una complessa rete di comunicazioni in cui il primo cervello, quello cranico, e il secondo, quello viscerale, si influenzano vicendevolmente, il cosiddetto asse intestino-cervello. In parole semplici, ciò che accade nella testa condiziona la salute della pancia; viceversa, la salute dell'intestino influenza la chimica del cervello e lo stato mentale.

Come possiamo promuovere la salute del nostro microbiota e migliorare le difese immunitarie?

Attraverso una dieta bilanciata in cui siano presenti tutte le componenti nutrizionali per assicurare un corredo batterico ampio e variegato. Si tratta di aumentare l'apporto di frutta e verdure che forniscono fibre, il nutrimento principe dei batteri buoni, privilegiare le farine e i cereali integrali a scapito di quelli raffinati, limitare i grassi e le proteine animali (che pure non vanno escluse) a favore di quelle vegetali, diminuire drasticamente l'uso di alcool e gli zuccheri semplici. Alimenti capaci di contrastare la disbiosi e ripristinare il corretto equilibrio batterico intestinale sono i probiotici che contengono microrganismi vivi, come lattobacilli e bifidobatteri, capaci di stimolare gli enzimi e i succhi gastrici, migliorare la digestione, favorire l'assimilazione dei nutrienti e contrastare il meteorismo. Si trovano per esempio nei cibi fermentati, come yogurt e kefir.

È sufficiente una dieta corretta?

Dieta, sport e pochi farmaci sono la formula perfetta per un microbiota sano, insieme al rilassamento mentale per ridurre lo stress.

Perché sottolinea l'importanza del sonno?

Rispettare orari regolari nel sonno, come dei pasti del resto, favorisce i ritmi fisiologici e il metabolismo del microbiota, garantendo il benessere non solo dell'intestino ma dell'intero organismo.