



INTESTINO : LA PORTA DELLA SALUTE

Il Microbiota rappresenta l'insieme di tutti i microrganismi , dai batteri, ai funghi, fino ai virus che convivono con il nostro organismo senza danneggiarlo. I microrganismi che compongono il microbiota sono addirittura dieci volte più numerosi rispetto a tutte le cellule del nostro organismo. Infatti, in ciascun individuo se ne contano oltre 100 mila miliardi. Nel nostro corpo, il microbiota si trova non solo nell'intestino, ma anche sulla pelle, sui capelli, nella cavità orale, nei polmoni, negli organi genitali , nelle narici, etc. L'insieme dei microrganismi presenti nel tubo digerente è definito Microbiota Intestinale. Un microbiota intestinale sano è caratterizzato da una adeguata "biodiversità", cioè è composto da diverse specie di microrganismi con una prevalenza di specie benefiche per l'uomo e in equilibrio tra loro. Se questo equilibrio viene alterato, si instaura uno stato di disordine (definito Disbiosi) che è correlato non soltanto a malattie dell'apparato digerente, ma anche al rischio di diabete e obesità, dermatite, malattie cardiovascolari, neurologiche, etc. Un microbiota intestinale sano svolge numerose ed importanti funzioni per tutto l'organismo : elimina le sostanze tossiche, favorisce la digestione degli alimenti, contribuisce alla sintesi di vitamine essenziali, come ad esempio l'acido folico, le vitamine del gruppo B, etc. Un'altra importante funzione è la regolazione della motilità intestinale . Infatti i batteri contenuti nel lume intestinale stimolano le cellule nervose intestinali favorendo il naturale meccanismo di contrazione e rilassamento del colon durante la digestione. Infine, interagendo con il sistema immunitario, il microbiota intestinale impedisce la crescita di microrganismi dannosi. Non a caso, il 70% delle cellule immunitarie si trova proprio nell'intestino dove il microbiota agisce come una vera e propria barriera contro gli agenti patogeni che vengono a contatto col nostro tratto digerente. È stato dimostrato che la sua formazione e composizione sono influenzate dall'età. Nelle prime fasi di vita il microbiota è costituito da pochi microrganismi, essenzialmente quelli acquisiti dalla mamma con il parto naturale. Dopo la nascita cambia, diventando più sensibile agli agenti esterni, in particolare l'alimentazione; è infatti in grado di digerire il latte, di sintetizzare vitamine e di stimolare il sistema immunitario ancora immaturo. Con l'allattamento e con lo svezzamento il microbiota intestinale dà inizio alla colonizzazione dell'intestino del bambino fino a quando, intorno ai 2-3 anni, inizia a subire delle trasformazioni che lo portano ad assomigliare sempre più a quello di un adulto, caratterizzato da una struttura molto complessa,

costituita da un numero elevato di specie di microrganismi che convivono in equilibrio tra di loro. Negli anziani il numero e la varietà dei microrganismi contenuti nell'intestino diminuisce. Questa riduzione è spesso associata a cambiamenti nell'alimentazione e nello stile di vita che sopraggiungono con l'avanzare dell'età: il calo di appetito, le difficoltà nella masticazione, l'assunzione di farmaci (come, ad esempio, gli antibiotici che ne riducono il numero) e la riduzione dell'attività fisica possono essere fattori associati a questi cambiamenti. Altri fattori che influenzano il microbiota intestinale di un individuo sono il suo patrimonio genetico, il luogo in cui vive, lo stress, le allergie, il fumo e l'alcol. Per quanto detto, per mantenere un microbiota intestinale sano è importante rispettare delle buone abitudini alimentari (dieta varia e bilanciata) e seguire uno stile di vita sano (fare attività fisica, etc.). Una dieta ricca di frutta, verdura, fibre e cereali (riso, mais, avena, farro), ed un consumo moderato di alimenti di origine animale (pesce, carne bianca, latticini, uova) è associata ad un microbiota intestinale con una maggiore biodiversità e, al tempo stesso, fornisce le sostanze ideali per la proliferazione di batteri buoni, come ad esempio i Lactobacilli e i Bifidobatteri, presenti anche negli Yogurt che perciò possono rappresentare una utile integrazione alimentare.

