



DIAGNOSI & TERAPIA
WWW.DET.IT

► FARMACIA PAOLO SARPI SNC

Via Paolo Sarpi 14 - 20154 MILANO (MI)
Tel. 02.341537 - Fax 02.33617658
info@farmaciasarpi.it

4

2020

SPECIALE COVID-19

Anno XXXIX N. 4 - Tariffa R.O.C. Poste Italiane SpA - Sped. in Abb. post. - D.L. 353/2003
(Conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - Art. 1 - Comma 1 DCB Genova

Acne
prevenzione

Scelta del partner
condizionamenti

Rinite allergica
nei bambini

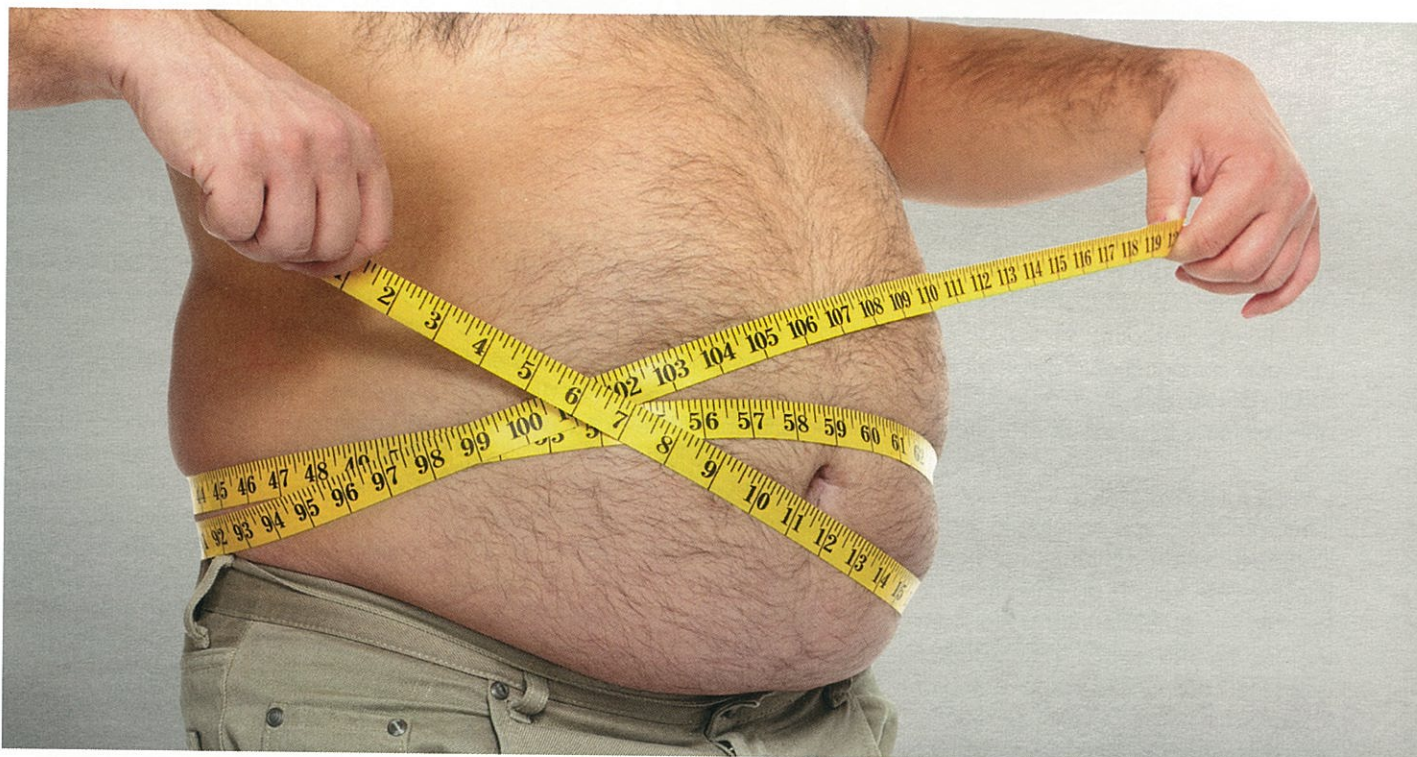
Tumore
collo uterino

Didattica a distanza
lo stress delle famiglie

CHILI DI TROPPO

la colpa è anche dei batteri intestinali

a cura di Dr.ssa Stefania BORTOLOTTI



Gran parte delle difficoltà di digestione e dei fastidiosi disturbi dell'apparato gastrointestinale si potrebbero risolvere se si tenesse conto di un fenomeno molto diffuso, ma spesso poco conosciuto: la disbiosi, ossia l'alterazione della flora batterica (il microbiota intestinale) che sostiene il sistema immunitario, oltre a regolare l'assorbimento dei nutrienti.

"Pur non essendo una causa diretta del sovrappeso - sottolinea la Dottoressa Paola Caminiti - Medico Chirurgo Nutrizionista a Saronno (VA) - la disbiosi incide anche sulla linea proprio perché la flora intestinale alterata lascia passare sostanze estranee (tossine) che rallentano i processi di assimilazione,

trasformazione e smaltimento dei cibi". Ecco perché, nelle persone che soffrono di questo disturbo, il peso risulta superiore alla norma rovinando la silhouette. Ma non solo: al danno estetico si aggiungono anche una serie di "malesseri" che vedremo più avanti. Si tratta di un problema molto diffuso, soprattutto tra le donne: un esame di laboratorio permette di diagnosticarlo.

Che cos'è la disbiosi intestinale?

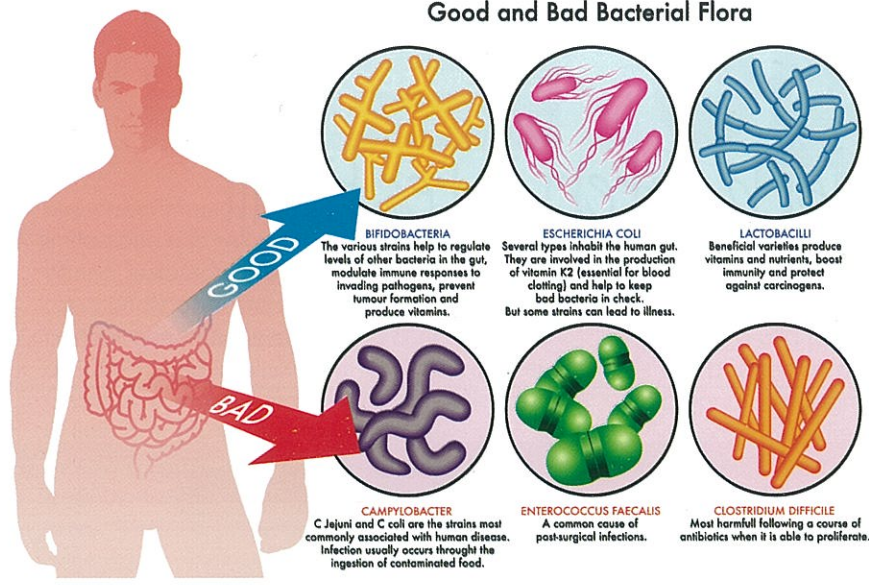
E' uno stato costantemente alterato della normale flora batterica che vive nell'intestino e che regola molte attività digestive. Se prevalgono alcune specie batteriche su altre, infatti, si può aumentare la fermentazione, con la produzione di gas intestinali che fanno gonfiare la pancia e causano fastidi

che portano spesso la persona a vivere in apprensione per eventuali manifestazioni improvvise del disturbo. Di solito la disbiosi è legata a un'alimentazione troppo ricca di cibi che favoriscono la fermentazione intestinale, come quelli contenenti lieviti (pane, pizza, birra e aceto) e lattosio, lo zucchero del latte. Gli eccessi a tavola, gli alcolici e i pasti irregolari, mettono a dura prova la salute del microbiota, un sistema talmente complesso da poter essere paragonato ad un vero e proprio organo supplementare.

Microbiota e microbioma: quali sono le differenze?

Chiarisce in merito la Dottoressa Paola Caminiti: "Sono due definizioni spesso usate come sinonimi. Ma non lo sono.

Good and Bad Bacterial Flora



Microbiota si riferisce a una popolazione di microrganismi che colonizza un determinato luogo, come l'intestino. Il termine microbioma, invece, indica la totalità del patrimonio genetico posseduto dal microbiota, cioè i geni che quest'ultimo è in grado di esprimere".

Che cos'è il microbiota

Il microbiota, come accennato, è l'insieme di batteri contenuti nel nostro intestino. Un vero e proprio "mondo" fondamentale nel definire stati infiammatori, orientare la deposizione di grasso e calibrare la spesa energetica, quindi il nostro peso corporeo. Per tutto l'insieme del microbiota intestinale, parliamo di almeno 100 trilioni di batteri per un peso di 1-2 chilogrammi.

Un ecosistema insomma già formato alla nascita – poiché il bambino eredita molti dei batteri materni durante la gravidanza e il parto - che poi si sviluppa in modo autonomo e risente fortemente del nostro stile di vita. "Per esempio con un'alimentazione ricca di grassi saturi si produce una disbiosi intestinale, ossia mangiare "male" provoca il cambiamento della flora intestinale, avverte la Dottoressa Paola Caminiti.

A questo cambiamento corrisponde l'attivazione del sistema immunitario e di quello endocrino, che vanno ad influenzare il cervello. Qui ci sono i meccanismi che presiedono ai gusti personali e alla sensazione di fame e sazietà. Ma l'influenza di una flo-

ra batterica squilibrata non si ferma qui: a parità di introito alimentare una persona con una disbiosi intestinale tende a prendere più peso rispetto ad una con un microbiota in equilibrio e tenderà a depositare grasso a livello viscerale. In queste condizioni si può andare incontro ad alterazioni quali l'insulino-resistenza, che a loro volta portano a obesità e a diabete. Quindi, il microbiota è da considerare un organo endocrino, anche se attualmente è sconosciuto ai più", osserva l'esperta.

Per completare la complessità del problema, bisogna considerare che anche l'inquinamento è in grado di alterare il microbiota intestinale. L'affermazione paradossale: "a me ingrassa pure l'aria", è vera se il soggetto vive in un ambiente inquinato. Questo perché con l'inquinamento vengono innescati fenomeni di infiammazione subclinica che portano all'aumento del peso e alla deposizione di grasso a livello viscerale, anticamera per il diabete, le cardiopatie metaboliche e la cardiopatia ischemica. Il peso corporeo è dunque legato a fattori complessi, ma comunque relativi allo stile di vita e alla volontà di migliorare il proprio "ecosistema" seguendo una dieta varia e mediterranea.

Le cause dalla disbiosi

"Sono legate generalmente allo stile di vita, dice la Dottoressa Paola Caminiti, ma in particolare a un'alimentazione poco equilibrata, a ritmi lavorativi stres-

santi, alla mancanza di sport e all'uso di alcuni farmaci come gli antibiotici o i lassativi".

Pasti abbondanti

"Una dieta scorretta, aggravata dalla monotonia dei cibi e dalla velocità nell'ingerirli, non è salutare per l'intestino", osserva la Dottoressa Paola Caminiti, che aggiunge: "Abusare di certi alimenti come i carboidrati e latticini, trascurandone altri, come frutta o verdura, impedisce all'organismo di avere un giusto apporto calorico nutritivo. E' dannoso anche lasciarsi andare in abbondanti pasti serali, che sottopongono l'apparato digerente ad un forte stress che finiscono di alterare la flora batterica intestinale. Chi mangia in modo scorretto solitamente ha anche uno stile di vita piuttosto irregolare in cui dorme poco e male: in questo modo l'alterazione del ritmo sonno-veglia inevitabilmente si ripercuote anche sull'intestino".

Bevande e condimenti

"Evitare lo zucchero bianco raffinato, ma anche i dolcificanti di sintesi: meglio fruttosio e zucchero di canna. Utilizzare sale marino integrale. Bere un litro e mezzo di acqua oligominerale al giorno, evitare bevande gassate o zuccherine, alcolici e superalcolici. Per condire usare due cucchiaini di olio extravergine d'oliva al giorno, a crudo. Per le alte temperature preferire quello

di arachidi. Spezie, aromi e aceto di mele si possono usare a piacimento" specifica la Dottoressa Paola Caminiti.

Troppe medicine

Farmaci, antibiotici, antinfiammatori, antinfluenzali, antidepressivi e ansiolitici agiscono non solo sui sintomi della malattia, ma anche sulla flora batterica. Gli antibiotici sono in grado di distruggere i lactobacilli, cioè i batteri positivi che fanno bene all'organismo.

Metalli pesanti

Infine, tra i motivi che determinano la disbiosi, non vanno dimenticati i metalli tossici, che arrivano nell'intestino attraverso la catena alimentare. Possono alterare la flora batterica l'alluminio, usato per pentole e lattine, il mercurio (presente nell'amalgama dentale) e il piombo che si trova nella vernice utilizzata per le ceramiche delle stoviglie.

La cura efficace

Un elemento chiave per "modellare" il microbiota è l'alimentazione. Va ricordato che i microrganismi che abitano l'intestino si nutrono dei derivati alimentari che arrivano dopo ogni pasto. Scegliendo un alimento piuttosto che un altro è possibile favorire la crescita di un determinato tipo di flora e sfavorirne altri. Inoltre l'alimentazione agisce a beneficio della peristalsi intestinale migliorando e regolarizzando i disturbi dell'alvo.

Sintomi e "malesseri" della disbiosi

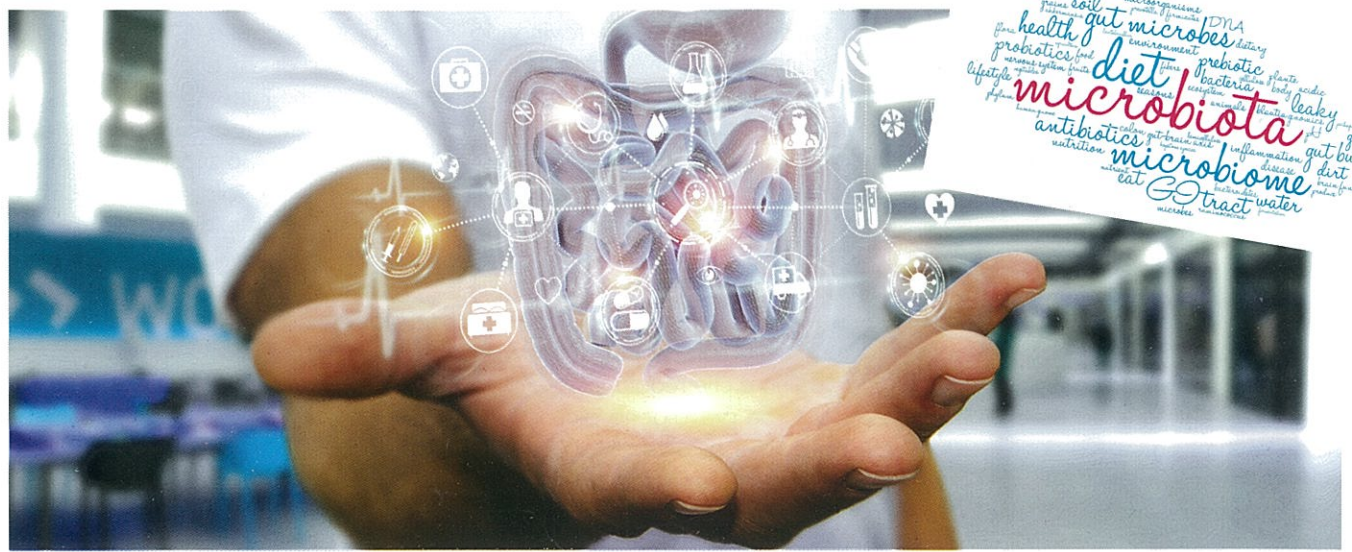
"Cattiva digestione, pancia gonfia, crampi addominali, alitosi, stitichezza alternata a diarrea, nausea, vomito, flatulenza (eccessiva produzione di gas intestinali). Possono comparire anche cambiamenti d'umore, cefalea, spossatezza, disturbi del sonno, difficoltà di memoria e concentrazione, diffuso senso di malessere e anche problemi alla cute ed al fegato. Nella donna, la disbiosi può essere responsabile di infezioni genitali come la candidosi vaginale", conclude la Dottoressa Paola Caminiti.

Quali conseguenze

Se la disbiosi non viene curata, le conseguenze possono essere varie e con diversi gradi di serietà. Un'intossicazione sempre più profonda dell'organismo può causare un aumento del colesterolo e dei trigliceridi, l'alterazione della glicemia e dell'acido urico, malattie del fegato, del rene e della prostata, manifestazioni allergiche e un aumento delle affezioni del cavo orale (tonsilliti, tracheiti e bronchiti).

Informazioni:

Dottoressa Paola Caminiti
Medico Chirurgo Nutrizionista
Omeopata - Centro Laser Terapia
Medico Esperto in Medicina Estetica
Medicina Anti-Aging
Via Don Marzorati, 5/A - Saronno
Tel. 02/96702380
www.ambulatoriomedicalspa.it



SINTOMI

