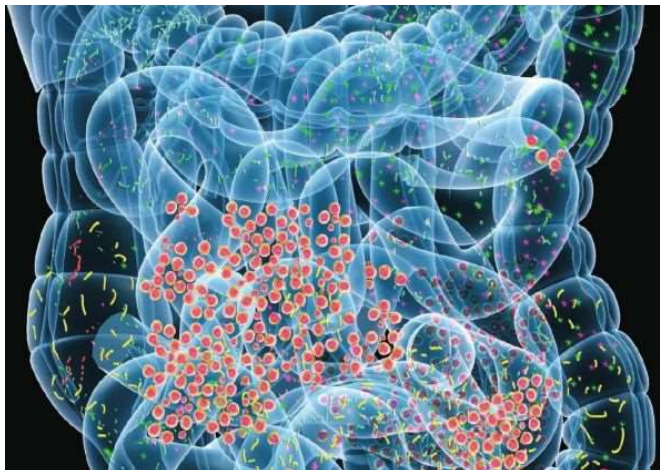


L'organo "invisibile"



E' dentro alla pancia, pesa più del cuore, ha un'attività metabolica paragonabile a quella del fegato, è indispensabile, ma è invisibile... Cos'è?

Non lo troviamo ancora riportato nei libri di anatomia come un organo, ma in realtà lo è a tutti gli effetti per le funzioni che svolge, è il MICROBIOTA.

Sto parlando dei miliardi di batteri che costituiscono la flora batterica, che sono dentro di noi, che colonizzano tutto il nostro apparato digerente, partendo dalla bocca, fino all'ano.

Il loro numero è dell'ordine di 100.000 miliardi ed il loro peso supera il chilo.

La cosa sconvolgente è che ci condizionano, ci influenzano e che persino il nostro umore può dipendere da loro.

Si tratta di abitanti diversi come tipologia di composizione e come quantità.

Comprendono centinaia di specie diverse. Alcuni ceppi ci caratterizzano e rimangono costanti al nostro interno, tanto da poter parlare di impronta microbica personale cioè diversa da individuo a individuo.

Parte della nostra vita interna, è incentrata proprio sulla ricerca di un equilibrio dinamico con i batteri, che si autolimitano nella crescita e si confrontano con le altre specie batteriche.

C'è una zona particolare del nostro intestino, ossia il colon, dove i batteri si moltiplicano più facilmente, qui infatti trovano abbondanza di residui alimentari. Da qui i batteri si spostano in altre zone, anche lontane, dove non è necessario competere per sopravvivere, ma ciò non è sempre positivo.

Una curiosità riguarda i Firmicutes: se questi batteri si trovano a proliferare in assenza di Bifidobatteri, allora sono in grado di innescare una serie di meccanismi complicati, che portano all'assorbimento di zuccheri provenienti dalla degradazione delle fibre. Questo significa che in talune occasioni si possono assorbire zuccheri dalle verdure! Questo è a dir poco una notizia terribile per chi è a dieta: cioè in altre parole mangio verdure e aumento di peso! Mangio insalata e cresce la glicemia!

Allora da oggi in poi potremmo anche iniziare a credere a chi afferma: "Mangio solo verdura eppure ingrasso"... anche se non gli abbiamo mai creduto, ora sappiamo che qualcosa di vero c'è!



Quindi tutto bene finché l'equilibrio fra specie diverse viene mantenuto, se siamo cioè in **eubiosi**. In queste condizioni alcuni microrganismi, necessari per il nostro organismo, sopravvivono in equilibrio fra loro, allo scopo di produrre delle sostanze utili, in cambio della sopravvivenza. Ma se si crea uno squilibrio, si ha una alterazione della flora batterica intestinale e si crea una condizione di **disbiosi**; ciò rende l'organismo suscettibile all'attacco di patogeni.

Uno studio fatto presso l'Università di Stanford ha evidenziato ad esempio che l'uso di antibiotici induce cambiamenti nella composizione della flora batterica tanto da portare alla scomparsa di alcune specie che potevano rappresentare una forma di protezione contro altri patogeni. Non solo gli antibiotici, ma anche antinfiammatori, lassativi, cortisonici, ... possono modificare quell'equilibrio così precario. Il problema è che il danno ormai è fatto e gli effetti si potranno sentire anche a distanza di anni da quella assunzione di farmaci, senza però riuscire più a collegare causa ed effetto.

Anche condizioni di stress psico-fisici o ambientali o alimentari possono determinare questo sbilanciamento della microflora intestinale e determinare la disbiosi. Sono tanti gli studi che pongono in relazione alterazioni del microbiota con diverse malattie metaboliche e con l'obesità. Alcuni studi sembrano anche indicare come alterazioni del microbiota possano avere un ruolo nella sindrome di Alzheimer, così come nell'insorgenza della depressione o della schizofrenia.

Un'alimentazione che preveda buone dosi di frutta, verdura, cereali integrali garantisce un buon apporto di quelle fibre che garantiscono vitalità e diversità del microbiota. Viceversa diete ricche di zuccheri e povere di fibre possono alterare e compromettere pesantemente la popolazione batterica.

Il modo in cui ci alimentiamo è uno dei principali fattori in grado di influenzare la composizione del microbiota e quindi ancora una volta un'alimentazione corretta diventa la "carta vincente" da giocare per mantenere e migliorare la nostra salute ed il nostro benessere.

Dr.ssa Federica Felicioni
Biologa Nutrizionista
Cell. 348 76 23 868

info@sanoobiettivo.it
www.sanoobiettivo.it

