

POSSO AIUTARTI?

SALUTE

Come farsi amico il microbiota

di Annaleni Pozzoli e Cinzia Testa

Se sta bene lui, stiamo bene anche noi. E non parliamo solo di intestino. I batteri buoni sono i guardiani del sorriso, ci regalano una pelle più bella e ci aiutano perfino a dormire meglio

Ormai è chiaro. La salute di tutto l'organismo dipende dal microbiota, l'insieme di microrganismi che vivono nel nostro corpo: se questo esercito non è in equilibrio, sono guai. Non si contano più gli studi sul legame tra l'alterazione di questi batteri (la cosiddetta disbiosi intestinale) e le malattie più disparate. Le ultime ricerche hanno addirittura scoperto che le persone con le forme più gravi di Covid avevano il microbiota in tilt. Non tutti sanno, però, che di microbioti ce n'è più di uno, non esiste solo quello intestinale. Te lo raccontiamo qui e ti aiutiamo a prendertene cura.

NELL'INTESTINO C'È UN ALTRO ORGANO

Quattro famiglie principali di batteri, per un peso totale di circa 800 grammi. Incredibile non trovi? Sono i numeri del microbiota intestinale, un vero e proprio organo, una "centralina" che svolge funzioni fondamentali per la nostra salute:

- difende le cellule del sistema immunitario dall'attacco di virus e batteri e ne stimola il buon funzionamento;
- aiuta a mantenere il peso forma perché interviene nell'attività del metabolismo, sintetizzando sostanze utili per l'organismo;
- regola l'assorbimento delle sostanze nutritive importanti per l'organismo, come vitamine e sali minerali.

«Le ricerche ci stanno dimostrando che

esiste un legame molto stretto tra il microbiota e alcune malattie intestinali come la sindrome del colon irritabile e la rettocolite ulcerosa» dice Cristiano Spada, direttore di Endoscopia digestiva e gastroenterologia della Fondazione Poliambulanza di Brescia, che coordina l'ambulatorio per la diagnosi e la cura del microbiota. «Succede quando il microbiota va in tilt e una famiglia di batteri prende il sopravvento sulle altre. In questo caso parliamo di disbiosi intestinale. Si liberano molecole infiammatorie in grande quantità, che possono scatenare diverse patologie».

«**Il microbioma è un mondo complesso**» continua il professor Spada. «Uno stesso batterio può essere responsabile sia di uno stato di salute, sia di una malattia. Ad esempio il batterio Akkermansia muciniphila, quando è presente in quantità ridotte, può essere responsa-

DONNAMODERNA.COM

POSSO AIUTARTI?



bile dell'obesità e abbiamo visto che si può ottenere un calo del 10% del peso corporeo semplicemente rimodulandone la quantità nel corpo. Ma questo stesso batterio, se è presente in quantità elevatissime, può essere la causa dell'anoressia».

Ma come si cura la disbiosi? Le ricerche hanno dimostrato che il microbiota intestinale è diverso da una persona all'altra. Ognuno di noi nasce con un "corredo" di batteri che si stabilizza nei primi anni di vita e che si modifica con l'età, sotto l'influsso di stimoli come lo stress, il fumo, l'abuso di alcol e la dieta. «Gioca un ruolo importante ciò che si mangia» conferma l'esperto. «Se l'alimentazione è sempre ricca di proteine, ad esempio, si sviluppano batteri che si nutrono di questi composti e si riducono invece quelli che per rimanere attivi hanno bisogno di altre sostanze». Per questo anche la terapia è personalizzata, comprende probiotici mirati e indicazioni sullo stile di vita.

«**Nel caso della sindrome dell'intestino irritabile**, per esempio, spesso i pazienti iniziano a soffrirne dopo una gastroenterite acuta, che probabilmente causa un'alterazione del microbiota intestinale perché riduce la presenza di bifidobatteri» spiega Spada. «Per questo prescriviamo i probiotici che li contengono e che sono efficaci sui sintomi principali, cioè meteorismo, stitichezza e diarrea».

Segue a pag. 124

LA GYM CHE CI DÀ UNA MANO

L'attività fisica influenza la composizione del microbiota, migliorando la qualità e la quantità dei batteri che vivono nell'intestino. Il movimento favorisce la proliferazione di ceppi produttori di sostanze antinfiammatorie e protettive sulle cellule intestinali. Il dosaggio?

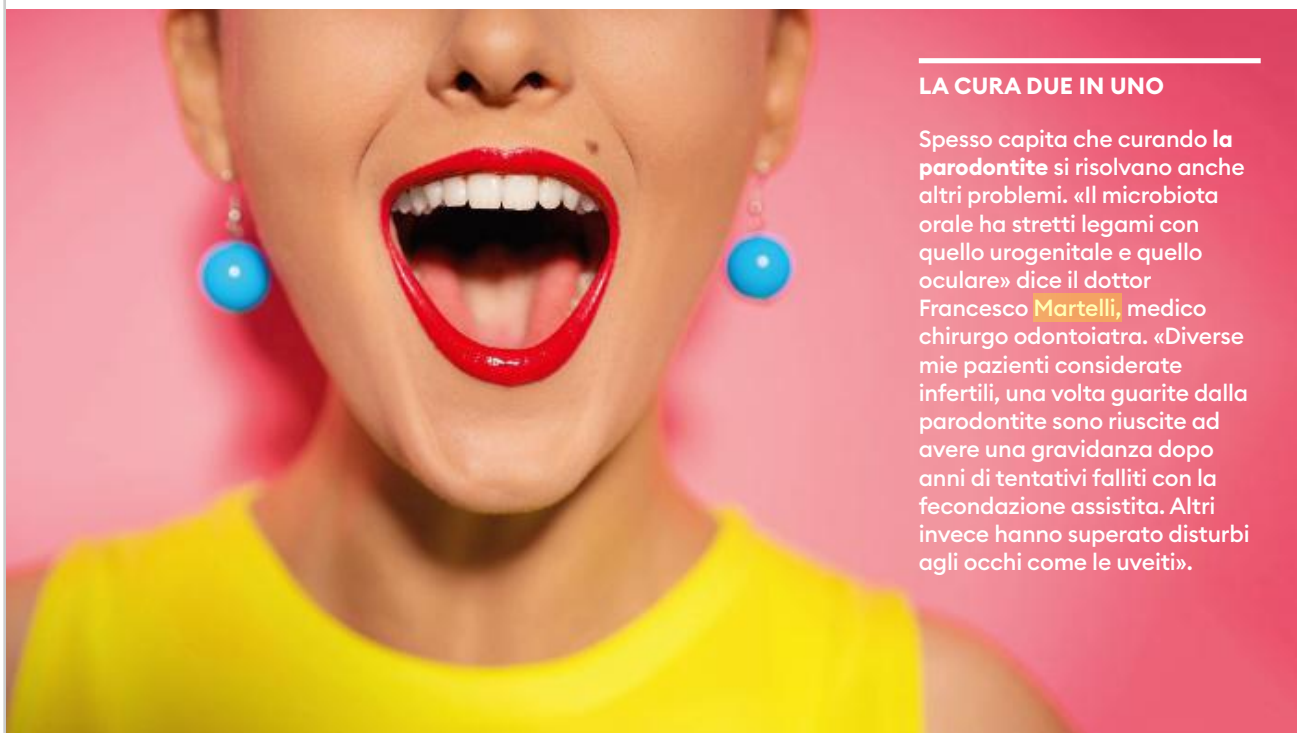
Almeno 30 minuti al giorno. Basta anche camminare, salire e scendere le scale oppure ballare.

SE VUOI PIÙ INFORMAZIONI SUL MICROBIOTA ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DI MICROBIOMA.IT, IL SITO ITALIANO CHE NE PARLA IN MODO SCIENTIFICO E COMPrensIBILE A TUTTI

ARRIVANO GLI PSICOBIOITICI

Ansia, depressione e insonnia possono dipendere dalle alterazioni del microbiota. Secondo la psicobiotica, la disciplina che studia il legame tra flora batterica e salute mentale, ci sono ceppi batterici che influiscono positivamente sulla psiche, come i *Lactobacillus*. Uno studio pubblicato su *Frontiers in Behavioral Neuroscience* prova che assumere un probiotico a base di *Lactobacillus rhamnosus* aiuta a dormire.

POSSO AIUTARTI?



LA CURA DUE IN UNO

Spesso capita che curando la **parodontite** si risolvano anche altri problemi. «Il microbiota orale ha stretti legami con quello urogenitale e quello oculare» dice il dottor **Francesco Martelli**, medico chirurgo odontoiatra. «Diverse mie pazienti considerate infertili, una volta guarite dalla parodontite sono riuscite ad avere una gravidanza dopo anni di tentativi falliti con la fecondazione assistita. Altri invece hanno superato disturbi agli occhi come le uveiti».

Segue da pag. 123

COME STA LA TUA **BOCCA?**

Dopo quello intestinale il microbiota orale è il più importante e complesso sia per varietà e numero dei microrganismi sia per la correlazione con una serie di malattie non solo odontoiatriche, come quelle cardiache, il diabete e persino i tumori. Se il microbiota orale non è in equilibrio si rischiano problemi come carie, afte e disturbi più seri come la parodontite, un'infezione batterica

delle gengive e delle altre strutture di sostegno del dente, più nota come piorrea. Non a caso negli studi dentistici più all'avanguardia riescono a guarire persino le forme più difficili di parodontite partendo proprio dall'analisi dei batteri che popolano la bocca. Ce lo spiega uno dei pionieri della ricerca sul microbiota orale, il dottor **Francesco Martelli**, medico chirurgo, odontoiatra e fondatore delle cliniche **IMI - EDN** (www.excellencedentalnetwork.com). «Siamo partiti 20 anni fa con i primi studi sulla composizione della flora batterica orale,

dopo aver osservato che non tutti i pazienti miglioravano dopo i trattamenti per la parodontite» racconta l'esperto. «Da quando abbiamo introdotto il test microbiologico guariscono tutti perché, prima di cominciare la cura, sappiamo esattamente quanti e quali batteri patogeni sono presenti in bocca».

«Grazie alle informazioni del test siamo in grado di effettuare una terapia personalizzata, di stabilire quante sedute sono necessarie e con quale frequenza ripeterle per evitare ricadute» dice il dottor **Martelli**. «Nei nostri studi utilizziamo il metodo Perioblast che si avvale di un particolare laser e di un microscopio operatorio grazie al quale rimuoviamo placca e tartaro, il terreno in cui proliferano i batteri, anche nei punti più nascosti, come le tasche gengivali. Poi con il laser eliminiamo i batteri e stimoliamo la rigenerazione naturale dei tessuti. E la ripetizione del test microbiologico mostra l'abbassamento della carica patogena e la scomparsa dei ceppi "cattivi"».

Segue a pag. 126

UN LEGAME CON IL TUMORE DEL SENO

I ricercatori la chiamano **disbiosi mammaria**: è un'alterazione nella composizione dei batteri che vivono nel tessuto del seno. E che intervengono nella trasformazione

della cellula sana in tumorale. «Le ricerche su questi meccanismi e sui batteri coinvolti continuano» dice **Stefano Magno**, chirurgo senologo del Policlinico Gemelli

di Roma. «E stanno approfondendo l'influenza del microbiota intestinale. Questo spiegherebbe come mai nel 30% dei casi c'è un legame tra stile di vita e tumore del seno».

POSSO AIUTARTI?

I CIBI CHE FANNO BENE

Yogurt e kefir

Sono cibi fermentati, fonte di batteri che migliorano il benessere del microbiota intestinale.

Mais e tapioca

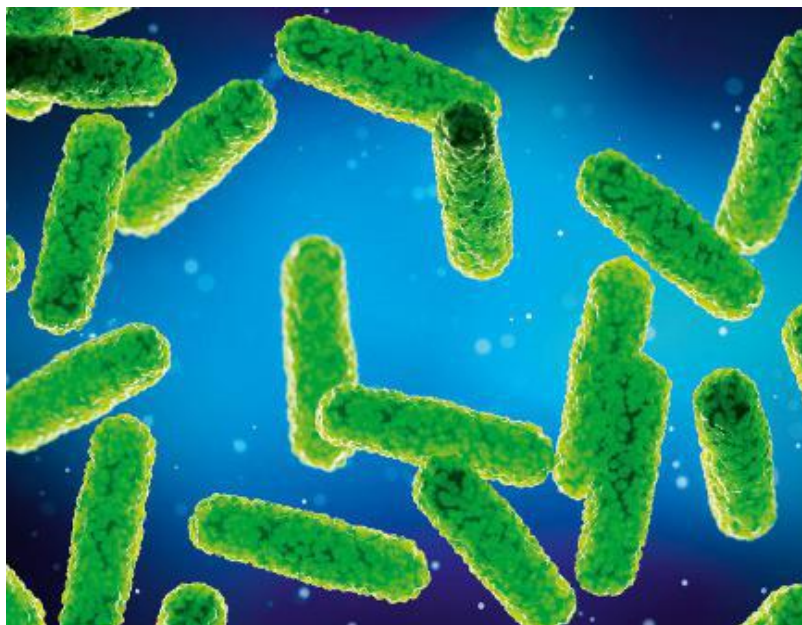
Contengono amidi e sostanze antinfiammatorie.

Melograno.

Aumenta la resistenza del microbiota della pelle ai danni dei raggi UV.

Mela, mirtillo, arance e pompelmo.

Ognuno contiene un tipo di bioflavonoidi diverso, con un'azione antiossidante mirata su batteri intestinali differenti.



Segue da pag. 124

COSÌ VINCI PRIMA E MEGLIO L'ACNE

Le conoscenze sul microbiota della pelle hanno permesso di dare una svolta alla cura dell'acne. «Le ricerche hanno dimostrato che il Cutibacterium acnes, cioè il batterio responsabile dell'acne, vive normalmente nelle zone sebacee della pelle sana» racconta Marco Pignatti, dermatologo della Clinica Tarabini di Carpi. «E i disturbi cominciano quando si crea uno stato di disequilibrio che porta alla sua crescita incontrollata».

È per questo che oggi vengono prescritti subito i farmaci da applicare sulla pelle: sono a base di retinoidi oppure di antibiotici e servono a ridurre la produzione eccessiva di sebo e l'infiammazione locale. Così si aiuta il microbiota della pelle a ritrovare i suoi equilibri e a reagire positivamente alla cura per bocca con i probiotici. Che sono a base di alcuni ceppi batterici come *L. plantarum*, *L. reuteri* e *L. rhamnosus*, cioè quelli che normalmente si ritrovano in minoranza quando il *Cutibacterium acnes* prende

il sopravvento. «In parallelo si corregge l'alimentazione, insegnando a tutta la famiglia il giusto equilibrio tra gli alimenti da rispettare ad ogni pasto» continua il dottor Pignatti. «La dieta permette di riequilibrare il microbiota e i livelli ormonali e di evitare nella quasi totalità dei casi i farmaci per via orale».

CON I PROBIOTICI LA CANDIDA SI RISOLVE PER SEMPRE

La scoperta del microbiota vaginale ha cambiato radicalmente la terapia della candida. «In genere tutto parte da un abuso di antibiotici e antimicotici, un'alimentazione sbilanciata e altre abitudini come il fumo che causano uno stato di infiammazione intestinale» spiega Franco Vicariotto, ginecologo di Humanitas San Pio X di Milano. «Questa situazione contamina anche il microbiota vaginale e provoca un'alterazione negli equilibri tra i batteri del genere lactobacillus e altri microrganismi patogeni che convivono in vagina». Così si risveglia la candida che porta prurito, dolore e perdite biancastre e dense.

La cura più efficace allora è intervenire prima con un farmaco antimicotico in un'unica dose per spegnere l'infiammazione, alleviare i sintomi e soprattutto preparare il terreno alla terapia con i probiotici ad hoc. Sono loro a dare il colpo di grazia alla malattia. «I più utilizzati sono i ceppi della famiglia dei *Lactobacillus*. Hanno la capacità di aderire alla mucosa e di produrre sostanze ad azione antimicrobica, che debellano la candida e tengono lontano il rischio di recidive».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

IL NOSTRO MESE DELLA PREVENZIONE

I PROBLEMI DELLA MEMORIA



Nel mese di marzo risponde il team dell'Unità Operativa di Neurologia dell'Ospedale IRCCS Sacro Cuore Don Calabria di Negrar di Valpolicella (Verona), diretto dal dottor Marchioretto. Gli esperti rispondono il giovedì e il venerdì dalle 10.30 alle 12.30 allo 0456014605 oppure, via mail, a segr.neurologia@sacrocuore.it