

Claudia BorzacchielloInfermiera, specialista in
idrocolonerapia

Il Microbiota intestinale in dialogo con tutto il corpo

The gut Microbiota in dialogue with the entire body

Prima di presentarvi l'ospite d'onore, Il Microbiota intestinale, è doveroso fare alcune precisazioni.

Molto frequentemente sentiamo parlare di Microbiota intestinale o Microbioma intestinale allo stesso modo. Quando parliamo di Microbiota intestinale si fa riferimento al numero degli individui batterici presenti, alla collettività di microrganismi unicellulari che vivono a livello intestinale, quando parliamo di Microbioma, invece, facciamo riferimento alla somma dei genomi batterici. Come vedete i due termini hanno significati differenti.



Esiste solo il microbiota intestinale?

Absolutamente no, possiamo parlare anche di altri Microbiota, quello cutaneo, quello orale, polmonare, vaginale, insomma, ad eccezione del sistema nervoso centrale, di cui per ora non abbiamo notizie, possiamo affermare che in ogni distretto corporeo esistono comunità batteriche che risiedono in quel luogo preciso.

Il Microbiota cui mi riferisco in questo articolo fa riferimento a quello intestinale, anche se vi anticipo che riesce ad instaurare dei rapporti lavorativi, per così dire, in tutti i distretti corporei.

Avrete certamente sentito parlare dell'asse intestino-cervello, asse intestino-pelle, asse intestino-apparato genitourinario, asse intestino-fegato, insomma il nostro intestino, o meglio, i batteri colonici e i loro metaboliti esercitano un'azione locale (intestino), ma anche sistemica, interagendo con distretti lontani dall'intestino (cervello-cuore-polmoni...).

Il Microbiota intestinale è fondamentale per l'ospite poiché è in grado di svolgere alcune funzioni che l'uomo non è in grado di esercitare, come un costante training immunitario, produrre sia alcune vitamine, come la K2, sia dei mediatori funzionali, come gli acidi grassi a corta catena (SCFA) quali l'acido butirrico, l'acetato ed il propionato che sono fondamentali sia per il benessere intestinale sia globale dell'individuo.

Tutti gli SCFA sono necessari a mantenere basso il pH intestinale al fine di esercitare un'azione anti-patogeni ed un incremento dei processi di assorbimento, ad esempio, del calcio.

Il butirrato rappresenta la fonte principale di nutrimento delle cellule enterocitarie, i colonociti, su cui determina eventi trascrizionali in grado di aumentare la normale produzione di peptidi antimicrobici e la normale produzione di muco ed è in grado di bloccare i processi biologici che tendono a degradare e smontare le proteine che formano l'impalcatura delle giunzioni serrate.

Il risultato? Una barriera intestinale sana più efficiente e permeabile al punto giusto!

Gli altri due acidi grassi a corta catena, il propionato e l'acetato, oltre all'azione già citata e condivisa con l'acido butirrico, sono in grado di intervenire nei processi che regolano il senso di sazietà.

Quando il sistema Microbico intestinale è in equilibrio ed è in grado di fornire benefici al suo ospite possiamo parlare di eubiosi intestinale, al contrario, quando quel consorzio batterico non è in grado di fornire al suo ospite alcun vantaggio biologico, oppure addirittura di arrecare un contributo negativo, possiamo parlare di disbiosi. In questo senso non esiste il concetto di eubiosi-disbiosi universale, ma assolutamente legato allo spazio/tempo di un singolo soggetto, secondo le modalità descritte.

Appare quindi che il Microbiota intestinale non è banalmente un mix di batteri che risiedono in pancia a fermentare fibra, ma potremmo affermare con vigore che il Microbiota intestinale è da considerarsi a tutti gli effetti un organo funzionale. Esattamente come succede con un qualsiasi organo del nostro corpo che se si ammala è in grado di influenzare la salute in toto di quella persona, anche un Microbiota malato è in grado di promuovere malattia sistemica nel soggetto che lo ospita.

Il binomio disbiosi e malattia è ormai comprovato da numerosi studi e pubblicazioni a riguardo, ecco perché risulterebbe di grande aiuto andare ad indagarlo.

L'analisi del Microbiota fecale non è da considerarsi un'indagine diagnostica in senso stretto, ma valutare la presenza di un eventuale contributo batterico ad una problematica di salute, individuare dei campanelli di allarme è certamente un atto preventivo ed utile nella gestione di quel paziente. Soprattutto in quelle condizioni come le problematiche funzionali intestinali (diarrea, stipsi, gonfiore addominale) che richiedono strategie alimentari ed integrative di precisione.

Accertato che aver un Microbiota intestinale in salute è fondamentale, la domanda che ne deriva è: "come possiamo intervenire sul Microbiota intestinale?"

Gli elementi in grado di modificare il Microbiota intestinale sono molteplici: l'alimentazione, il transito intestinale e lo stress e l'attività sportiva. Il Microbiota intestinale si nutre di fibra solubile e solo parzialmente di quella insolubile, ecco dunque che a prescindere dalle individuali inclinazioni alimentari, da oggi sapete che lo dovete nutrire in modo corretto!

Altro elemento fondamentale e spesso non considerato è il transito intestinale, sia in un senso, la diarrea, sia in quello opposto, la stipsi. Nel primo caso, sia ha una perdita di batteri, nel secondo un accumulo degli stessi e dei loro prodotti con delle possibili conseguenze sistemiche sfavorevoli per l'individuo affetto da queste alterazioni. Questo aspetto della regolazione delle evacuazioni in termini di quantità e qualità sono aspetti che devono essere sempre inclusi in qualsiasi valutazione.

E lo stress? Cosa mai dovrebbe centrare con il Microbiota intestinale? Sappiamo che non è prerogativa del singolo, ma è un fatto scientificamente comprovato che lo stress è in grado di esercitare un'azione a livello del sistema gastro-enterico, remando verso una strada (diarrea) o verso un'altra (stipsi). Alla luce di questa ultima considerazione, risulta evidente che non è sufficiente alimentarsi in modo corretto senza gestire anche questo aspetto.

Ultimo spunto degno di nota è la relazione positiva tra sport, o meglio, tra chi pratica sport in modo regolare ed il Microbiota intestinale, si può infatti affermare che gli sportivi hanno un Microbiota intestinale più eubiotico di chi non pratica sport.

Parlando di Microbiota intestinale, non si può non parlare di probiotici e non si può non parlare del loro utilizzo, per la maggior parte delle volte, del tutto scellerato! Sarà capitato anche a voi, di sicuro, almeno una volta nella vita di essere vittima di qualche prescrizione batterica inappropriata.

Con questa premessa non voglio assolutamente screditare in assoluto il fantastico mondo dei probiotici, ma spiegare alcuni concetti fondamentali per muoversi nella giungla batterica al meglio. Tranne alcune eccezioni per le quali si possono consigliare dei probiotici alla cieca, come nel caso della famigerata diarrea del viaggiatore, per tutte le altre situazioni le cose non dovrebbero andare così. Non è sufficiente offrire un probiotico alla cieca per sperare di sortire l'effetto desiderato.

Dando per scontato di avere dal punto di vista galenico un buon prodotto, cosa dovrebbe orientare la scelta? Lo studio delle covarianze batteriche! I batteri tra di loro hanno delle relazioni metaboliche, quindi alcuni gruppi batterici traggono vantaggio della presenza di altri batteri e meno della presenza di altri, quello che si può definire come covarianza positiva (al crescere di un certo numero di batteri ne crescono anche altri) o covarianza negativa (al crescere di alcuni batteri altri diminuiscono).

È sulla base di queste reti relazionali che si dovrebbe impostare una terapia batterica mirata, evitando protocolli standard per tutto e tutti.

