

Microbiota e intestino: che cos'è e perché dev'essere in equilibrio

Dal diabete al cancro: i batteri e i virus che popolano l'intestino giocano un ruolo cruciale nel tenere lontano (o nel favorire) moltissime malattie

Non solo **batteri, ma anche virus, funghi e parassiti**: è questa l'eterogenea popolazione che compone il microbiota intestinale. Un mondo sempre più spesso **al centro di studi e ricerche**. La ragione? Dalla pacifica convivenza dei microrganismi intestinali, senza che qualche famiglia di "cattivi" prenda il sopravvento, dipendono **la nostra salute e il nostro benessere**.

Se ne è discusso anche nei giorni scorsi a Roma, al **settimo convegno mondiale *Gut Microbiota for Health World Summit*** e nell'incontro "satellite" organizzato da Danone.

La condizione ideale: l'equilibrio

«Quando il microbiota è in equilibrio **si parla di eubiosi**: in queste condizioni **modula la risposta immunitaria**, assicura il metabolismo dei nutrienti, contribuisce alla produzione di energia, tiene sotto controllo le infiammazioni e regola l'appetito», spiega il dottor **Gianluca Ianiro**, gastroenterologo della Fondazione Policlinico universitario Gemelli di Roma.

Alcuni fattori possono però alterarlo: «**L'età, la dieta, lo stile di vita**, ma anche infezioni, interventi chirurgici e uso di farmaci, per esempio gli **antibiotici**. Quando la varietà dei microrganismi diminuisce, si passa a uno **stato di squilibrio definito disbiosi**, che spiana la strada a patologie quali **diabete, allergie, malattie immunitarie, patologie cardiovascolari** e perfino alcune neoplasie», aggiunge.

Ecco perché i ricercatori e gli specialisti di più branche della medicina, dalla gastroenterologia all'oncologia, stanno conducendo **studi sui preziosi microrganismi intestinali**.

Come coltivare i batteri buoni

Cosa possiamo fare per prevenire o risolvere la disbiosi? «Non molti sanno che comportamenti virtuosi come **praticare sport, controllare lo stress e non fumare** influenzano positivamente il microbiota. Ma prima di tutto occorre **mangiare in modo sano e variato**, stando alla larga

dalle diete di esclusione, oggi tanto di moda, se non ce n'è davvero bisogno. Anche un **eccessivo consumo di proteine** derivanti dalla carne rossa e di zuccheri può mettere a rischio l'eubiosi. Giocano invece a favore i **grassi polinsaturi, in particolare gli Omega 3** del pesce e della frutta secca e le **fibre indigeribili prebiotiche**, come l'inulina o i galatto-oligosaccaridi contenuti in certi vegetali, per esempio i carciofi, i porri, la cicoria e i legumi», chiarisce il dottor **Michele Sculati**, medico chirurgo e specialista in scienza dell'alimentazione.

Non meno importanti sono gli **alimenti ricchi di probiotici**, quali i lattici fermentati, il kefir e il miso: «Questi microbi "buoni" colonizzano l'intestino, **ci proteggono da batteri e virus patogeni** e producono sostanze utili all'organismo, tra cui vitamine e acidi grassi», spiega **Lorenzo Morelli**, docente di Biologia dei microrganismi all'Università Cattolica di Piacenza.

Il più sano? In Amazzonia

«La dieta occidentale, sempre più **povera di fibre e ricca di zuccheri**, ha alterato il nostro microbiota riducendo la varietà di microrganismi di cui è composto. Nella foresta amazzonica, invece, vivono **indigeni con il microbiota più eterogeneo del pianeta**. Questo perché seguono una **dieta a base di vegetali crudi**, rispettosa del ciclo delle stagioni. Inoltre **non sterilizzano gli alimenti** (quindi entrano in contatto con germi di ogni genere che alimentano la diversità della flora), e non fanno uso di farmaci», dice il dottor Gianluca Ianaro.