

# Microbiota intestinale: sette cibi per prendersene cura

**Un organo invisibile che sta dimostrando legami fortissimi con il nostro benessere, sia fisico sia psicologico. Ecco qualche consiglio per farlo stare bene**

Tradizionalmente la maggior parte di noi è portato a pensare negativamente ai batteri. Tuttavia, la verità è che nel nostro corpo sono presenti molti organismi minuscoli, fra cui alcuni tipi di batteri, che sono indispensabili per l'equilibrio psicofisico.

Da pochi giorni lo ribadisce anche il libro *Microbiota, l'amico invisibile per il tuo benessere a tutte le età* ([Gribaudo](#)), in cui si spiega che il microbiota è «**l'insieme dei microrganismi che vivono con noi**». Queste “colonie” di esserini invisibili a occhio nudo **si trovano in diverse zone del corpo**, fra cui il sistema urogenitale, quello respiratorio, la pelle e l'apparato digerente.

Questi batteri, insomma, vivono in tutte quelle **aree del nostro corpo che vengono a contatto con l'ambiente esterno**.

## MICROBIOTA: CHE COS'È E QUALE FUNZIONE HA

Il **microbiota intestinale** è la casa dell'**80%** dei microrganismi che ospitiamo e da anni è al centro di una **grande attenzione scientifica**. L'Italia, in particolare, nella ricerca sul microbiota è seconda al mondo solo agli Stati Uniti. Questo perché il benessere di questo organo invisibile ha dimostrato legami con il buon funzionamento del nostro corpo e della nostra mente. Molte volte vi sarà capitato di sentire, ad esempio, che l'intestino è il nostro secondo cervello. Ecco, per alcuni sarebbe addirittura il primo.

Quando il microbiota non è in salute – tecnicamente si parla di **disbiosi** – può succedere che in altri distretti del corpo ci siano dei problemini. Alcuni legati all'**umore** e non è un caso se «con la depressione l'intestino si blocca» come spiega **Mario Amore**, professore di psichiatria all'Università di Genova; e «nei pazienti depressi entrano nell'intestino batteri che normalmente stanno fuori» aggiunge **Antonio Gasbarrini**, professore di Gastroenterologia all'Università del Sacro Cuore nonché uno dei massimi esperti italiani di microbiota.

Altri disturbi interessano il **cuore**: «i cambiamenti nella popolazione dei batteri intestinali potrebbero correlarsi anche a modificazioni del rischio di andare incontro a problemi cardiovascolari» si legge nel libro. E la lista potrebbe continuare, includendo obesità, diabete, ma anche deficit nel funzionamento dei muscoli; a questo proposito, come sottolinea il dottor **Michelangelo Giampietro**, è interessante notare che il microbiota intestinale è più in forma (eubiosi, tecnicamente) negli sportivi.

Attenzione a creare facili rapporti causa-effetto; sebbene si sia notato che a determinate situazioni patologiche corrispondano condizioni particolari del microbiota intestinale, «per ora non possiamo ancora spiegare nello specifico il ruolo del microbiota nella salute del suo ospite» specifica il libro.

Le **funzioni** di questo universo che portiamo dentro (e fuori) di noi sono molteplici e dimostrate da diversi studi. Il microbiota intestinale contribuisce alla comunicazione fra cervello e intestino, alla regolazione della digestione, all'attivazione del sistema

immunitario fino alla stimolazione della creazione di nuovi vasi sanguigni. Il suo ruolo potrebbe essere addirittura più incisivo, ma parte della ricerca è ancora alle prime battute.

Il microbiota **si forma nei primi tre anni di vita** e poi si modella, in modo diverso per ognuno di noi, in tutto il periodo adulto; in questa fase arriva a pesare quasi un chilo, **ma il numero di cellule che lo compongono supera quello dell'intero nostro organismo!** Quando entriamo nel periodo della senilità, intorno ai 65 anni, avviene un'ulteriore modifica della popolazione del nostro intestino. Tutte queste modifiche sono influenzate da diversi fattori fra cui l'allattamento, l'utilizzo di antibiotici e l'alimentazione.

## **MICROBIOTA, I CIBI «AMICI»**

Ecco, se davvero questo organo invisibile è così cruciale per il nostro benessere, allora forse dovremmo prendercene cura. E la scelta di ciò che mangiamo è senza dubbio qualcosa su cui possiamo intervenire agilmente. Nella *gallery* abbiamo selezionato sette cibi che per ragioni diverse possono fare bene ai microrganismi buoni che vivono con noi; sono tratti da alcune ricette presenti nel libro e curate da **Michele Sculati**, specialista in Scienze dell'alimentazione.

In queste soluzioni un ruolo chiave è giocato dai cosiddetti **prebiotici**, cioè quelle sostanze sfruttate dai microrganismi che compongono il microbiota e che apportano benefici per la nostra salute.

Attenzione, però, perché abbracciare una dieta *microbiota friendly* può inizialmente provarvi dei lievi effetti gastrointestinali, fra cui un po' di **gonfiore**: «la transizione inizialmente è difficile perché il microbiota va allenato» specifica Sculati. Ma dopo un paio di mesi inizierete probabilmente a intravedere che i benefici superano di gran lunga gli ostacoli iniziali.