



L'importanza dell'eubiosi intestinale per il benessere dell'individuo: prevenire è meglio che curare

Ds M.T. Illiceto

Questo è il primo di una serie di incontri via web con la Dottoressa Illiceto relativi all'importanza dell'eubiosi intestinale sulla salute dell'individuo e sui fattori che ne condizionano l'equilibrio provocando una disbiosi.

La disbiosi intestinale ha sempre conseguenze negative sullo stato di salute dell'individuo, anche su distretti anatomicamente distanti dall'intestino stesso ed i danni possono riguardare ad esempio l'integrità della parete intestinale o una scorretta reattività immunitaria.

Dieta e farmaci sono i fattori che condizionano maggiormente l'equilibrio del microbiota.

Un microbiota a maggior biodiversità è più sano ed esprime maggior attività antinfiammatoria e protettiva.

I vari alimenti di una dieta agiscono su diverse popolazioni batteriche. Le fibre prebiotiche ed i polifenoli, ad esempio, favoriscono la produzione di SCFA con effetto nutritivo e antinfiammatorio sulla mucosa. Per rimediare alla disbiosi si consiglia di modificare opportunamente la dieta e di introdurre supplementi nutraceutici.

Riguardo i farmaci, gli antibiotici sono i più nocivi per il microbiota, sia in acuto che in cronico, ma anche gli IPP ed i FANS possono essere disbiotici.

Riguardo il neonato, importanti driver di disbiosi sono la modalità di parto e l'alimentazione artificiale, oltre che le infezioni, tanto virali che batteriche, ed il relativo uso di farmaci, specie se antibiotici. Le conseguenze della disbiosi sono molteplici ma è importante poter quantificare la sua entità: le moderne tecniche di analisi della sub-unità 16S dell'RNA ribosomiale batterico rendono possibile analizzare le varie popolazioni del consorzio microbico intestinale.

Il microbiota del neonato si costruisce in rapporto a quello materno, con trasferimento di batteri dalla vagina, dall'intestino, dalla bocca e dal latte materno. Il latte contiene sia batteri che prebiotici. Con lo svezzamento, il microbiota si evolve ulteriormente, finché verso i tre anni si stabilizza e diviene simile a quello dell'adulto.

Un microbiota eubiotico nel neonato è fondamentale per lo sviluppo del suo sistema immunitario e della tolleranza immunologica alle varie sostanze ingerite o respirate e la disbiosi infantile è alla base sia delle intolleranze alimentari che delle allergie respiratorie, oltre che nella genesi della malattia celiaca, dell'IBS e dell'IBD.

Quanto più la madre ha un microbiota sano, quanto più batteri benefici trasferirà al suo bambino: la modalità di parto vaginale a termine è la condizione ottimale, visto che il neonato si arricchirà degli opportuni batteri provenienti dalla vagina e dall'intestino materno, tra cui i bifidobatteri, che avranno un ruolo essenziale nel corretto sviluppo del suo sistema immunitario e che aumentano nell'intestino materno sotto la spinta ormonale proprio nell'ultimo trimestre di gravidanza.

La corretta eubiosi si manterrà tale grazie al latte materno, che trasferirà ulteriori bifidobatteri insieme agli HMO che li nutriranno selettivamente. Il parto pretermine e/o il cesareo non consentono il fisiologico trasferimento di batteri al neonato che potrà sviluppare più facilmente una disbiosi favorita anche dall'uso di antibiotici in caso di prematurità o di cesareo.

Lo sviluppo del microbiota infantile andrà di pari passo con quello del sistema endocrino ed immunitario: l'obiettivo del clinico è quello di ridurre i fattori disbiotici sia prima della nascita che nei primi mesi di vita, fino almeno ai tre anni.

Tra le strategie possibili, accanto a quelle dietetiche, ci sarà l'uso di integratori probiotici che potranno essere assunti sia dalla madre che dal neonato, oltre che cercare di evitare il più possibile l'uso di farmaci, soprattutto antibiotici e IPP.