

La fibra giusta del benessere

Il “microbioma” intestinale e la dieta tema di due incontri con gli specialisti

L'alimentazione gioca un ruolo chiave come lo stile di vita Ecco un'anteprima

CONFERENZE

Il 29 aprile e il 1 maggio / Gli incontri, dedicati a “Microbioma intestinale e alimentazione” si svolgono alle ore 17.

/ di ALBERTO LAFFRANCHI
E CLAUDIA ARCOVIO



I relatori / Il dottor Laffranchi e la dottoressa Arcovio

Questa anno ad Agrinatura parleremo di microbioma intestinale e alimentazione. La relazione è divisa in due parti, una introduttiva (tenuta dal dottor Alberto Laffranchi, ndr), che par-

tendo dalla definizione di microbiota intestinale, descriverà gli aspetti generali dell'argomento. Possiamo anticipare che l'analisi del Dna dei microrganismi che vivono nel tratto intestinale umano ha consentito di identificare alcuni milioni di geni, 150 volte quelli della specie umana. Delle circa mille specie di microrganismi identificati (i più numerosi dei quali sono batteri, in misura inferiore miceti e virus), ogni essere umano ospita almeno 160 specie (Ottmann 2012). Il microbiota risulta, quindi unico per ogni essere umano e potrebbe essere considerato come una sorta di “carta d'identità”: ogni persona ha quindi un suo specifico habitat di batteri.

Attraverso gli ultimi studi molti dei quali del 2017, si sta dimostrando come, in un'epoca di antibiotico resistenza, in cui stiamo assistendo alla crescita delle malattie infettive, ma anche a un aumento del numero dei casi di malattie autoimmunitarie, grazie alle correzioni della dieta ed eventualmente con un intelligente utilizzo di batteri vivi non patogeni, sia possibile prevenire e curare moltissime patologie anche molto gravi, tra cui le infezioni tonsillari da streptococco, le coliti da Clostridium Difficile, oltre che aumentare le capacità di difesa

degli organismi, di tutte le età. Nella seconda parte sarà spiegato (dalla dottoressa Arcovio, ndr) come, grazie ad una corretta dieta, sia possibile mantenere attiva la “flora batterica” intestinale.

L'interazione tra dieta e microbiota intestinale è reciproca: mentre il microbiota agisce sulle sostanze nutritive digerite, il cibo e la nostra alimentazione condizionano il microbiota intestinale, che in pochi giorni può modificarsi sia nel tipo, sia nella quantità dei batteri presenti, al variare appunto dell'alimentazione seguita. Quindi la dieta è una questione chiave quando si tratta di preservare la salute e non solo del tratto gastrointestinale, perché mangiando e digerendo nutriamo anche il nostro microbiota intestinale, influenzandone la diversità e la composizione. Se questo equilibrio viene perturbato, possono risultarne vari disturbi, incluse le condizioni metaboliche, i disturbi infiammatori e funzionali dell'intestino e altre malattie immunomediate. Anche se la rottura di un equilibrio microbico può avere molte cause – ad esempio agenti patogeni infettivi o l'uso di antibiotici – il ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita è cruciale.

Con una dieta bilanciata, le diverse specie di batteri vivono in un sistema di «controllo e bilanciamento reciproco». Un modo per raggiungere quest'obiettivo include anche l'utilizzo di prebiotici e probiotici. Un esempio di prebiotico è l'inulina, che si trova nella cicoria e nei carciofi. Esistono alimenti funzionali arricchiti di prebiotici. Sappiamo, inoltre, che una dieta povera di fibre danneggia la flora batterica con perdita irreversibile di diverse specie batteriche intestinali.

Durante la presentazione verranno preparati e distribuiti degli estratti di frutta e verdura adatti ad offrire un esempio di sostanza utili ad una corretta eubiosi.

1/ALBERTO LAFFRANCHI

È medico esperto di Terapie Complementari e specialista in Radiologia presso la Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori Milano.

2/ CLAUDIA ARCOVIO

Medico, libero professionista in Erba, specialista in Scienza dell'alimentazione-nutrizione clinica.