

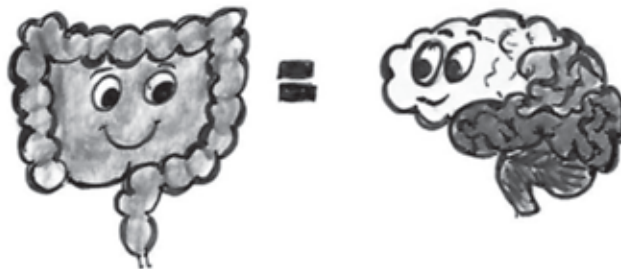


L'Angolo della Nutrionista



Intestino...ti manca solo la parola!

IL MICROBIOTA: virtuosa sinergia tra Intestino e Cervello



È ormai accertato che cervello ed intestino sono strettamente correlati con una connessione bidirezionale: il cervello parla all'intestino e l'intestino dialoga con il cervello. Un intestino in disordine invia segnali al cervello, proprio come un cervello in disordine invia segnali all'intestino. Ma perché tra tutti gli organi del nostro corpo è concesso a lui il privilegio di interagire in questo modo con l'organo depositario dell'intelletto?

Attraverso l'intestino il corpo assimila le sostanze nutritive vitali per la salute introdotte con la dieta ed elimina quelle nocive. L'epitelio intestinale (ovvero la superficie che ne ricopre le "pareti") è in stretta simbiosi con il Microbiota intestinale. L'epitelio intestinale forma

con il Microbiota la "barriera intestinale", una vera e propria "barriera" dinamica essenziale, il cui stato di salute influenza il nostro stato di benessere generale per esempio rafforzando e allertando il sistema immunitario, affinché non lasci passare all'interno dell'organismo antigeni, tossine o microbi potenzialmente pericolosi per la salute, ma solo nutrienti necessari per il corretto funzionamento dell'organismo.

... Ma che cosa è esattamente il MICROBIOTA?

È un mondo interiore, popolato da batteri, virus, funghi e protozoi, che vive nel nostro intestino e che fino a pochi anni fa era chiamato "flora intestinale".

Questa enorme popolazione (negli esseri umani si trovano

tra le 500 e 10.000.000 specie differenti di microorganismi) di esseri viventi si nutre di quello di cui noi ci nutriamo e comunica, attraverso le cellule nervose enteriche (secondo cervello) con il primo cervello e regola, modulando il sistema immunitario, anch'esso presente a livello enterico, quindi lo stato di salute generale del nostro corpo in una meravigliosa armonica convivenza. Questa interazione tra batteri e cellule della mucosa intestinale protegge l'intestino e tutto l'intero organismo.

Nutrire nel modo migliore i nostri batteri quindi ci offre un notevole vantaggio dal momento che proprio loro ci aiutano a digerire il cibo che mangiamo e ad assimilarne meglio i nutrienti, ci difendono producendo vitamine ed acidi grassi con proprietà antiossidanti, antisettiche ed antinfiammatorie. I benefici che ne scaturiscono non investono solo il corretto funzionamento degli organi, ma interessano anche la sfera emozionale e cerebrale.

Il microbiota rappresenta una biodiversità tale da potersi adattare a molteplici situazioni e questa notevole capacità di adattamento è dovuta soprat

tutto alla incredibile varietà di genoma di tutte queste specie batteriche, sempre però entro certi limiti oltre i quali il sistema intestino-microbiota crolla. Quando un'alimentazione troppo ricca di cibi spazzatura o carente di nutrienti fondamentali o lo stress o un'eccessiva assunzione di farmaci alterano questo equilibrio, si passa da una eubiosi (equilibrio benefico per l'organismo) ad una disbiosi (alterazione della flora batterica intestinale dovuta a un aumento indisturbato dei ceppi patogeni e a una diminuzione di quelli salutari). Ciò può avere come conseguenze, disturbi intestinali (a volte anche gravi) e rappresentare una porta di ingresso comune per molte malattie, in particolare quelle croniche. Poiché ogni giorno introduciamo il cibo, ogni giorno abbiamo la possibilità di modificare il nostro microbiota nel bene o nel male...

A NOI LA SCELTA!

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani
Biologa Nutrizionista