

Rosanna Lambertucci

Ha intervistato

Il Prof. GIOVANNI GASBARRINI

*Dir. Scuola Di Specializzazione In Medicina Interna E In Gastroenterologia Dell'universita' Cattolica -
Policlinico Gemelli Di Roma*

Prof Gasbarrini, ma è vero' che il nostro stato di salute, il nostro benessere dipende dall'intestino, un organo a volte sottovalutato, viene considerato invece il nostro secondo cervello?

Si può dire che la salute nasca dall'intestino. A regolare l'intero sistema digestivo è un "secondo cervello" proprio per evidenziare il ruolo primario, vitale dell'intestino. Inoltre l'apparato gastro-enterico è il "parafulmine" dei nostri disagi psichici, cosicché nell'intestino vengono "somatizzate" emozioni e molti disturbi psicologici, comportamentali. L'intestino ha alcune funzioni specifiche: oltre alla digestione e all'assorbimento di nutrienti necessari per l'energia, la crescita e il mantenimento del corpo, è anche il più grande organo immunitario del corpo umano.

Con il cibo, infatti, l'intestino riceve oltre a nutrienti anche batteri, virus e sostanze tossiche. L'intestino tenue rappresenta il "pentolone" del corpo, dove i principi vitali sono estratti dal cibo, mentre all'intestino crasso spetta il compito di eliminare i rifiuti solidi e di riassorbire l'acqua. L'acidità dello stomaco uccide quasi tutti i microrganismi che introduciamo. Ci sono diversi meccanismi di difesa: la microflora intestinale, che ostacola la permanenza dei microrganismi dannosi; la mucosa intestinale, che intrappola i batteri nocivi e ne facilita l'eliminazione; e, infine, i componenti del sistema immunitario vero e proprio, che riconoscono gli agenti estranei dannosi e li eliminano. L'intestino è un tubo lungo circa 7.5 metri, che si sviluppa dallo stomaco all'ano ed è diviso in due parti: l'intestino tenue, che rappresenta la più grande superficie di digestione e assorbimento dei nutrienti; e l'intestino crasso, che lo circonda in alto e lateralmente, le cui funzioni sono principalmente di riassorbire l'acqua ed i sali minerali ed espellere le scorie.

La superficie interna dell'intestino (mucosa intestinale) è popolata dalla microflora intestinale composta sia da batteri che hanno effetti benefici (quali Lactobacillus e Bifidobacterium), sia da batteri dannosi per l'organismo (esempio Staphylococcus aureus, Clostridium perfringens, ecc.): il mantenimento dell'equilibrio della microflora intestinale è necessario per assicurare la salute dell'intestino e dell'intero organismo. Una microflora intestinale bilanciata è essenziale per la digestione degli alimenti, per l'assorbimento dei nutrienti, per aiutare la funzionalità dell'intestino e per mantenere attivi i meccanismi di difesa dell'organismo.

Spesso si sente parlare di alterazione dell'equilibrio della flora batterica, di cosa si tratta, quali sono i sintomi?

La flora batterica possiamo definirla come un vero e proprio organo presente all'interno dell'intestino composta da circa 1+1/2 Kg di germi appartenenti a 900 mila specie. Possiamo definirla un ecosistema costituito da diverse specie di microrganismi che comincia a svilupparsi fin dai primi giorni di vita del neonato e raggiunge la massima concentrazione al quarto anno di età diventando stabile e permanente fino all'età adulta. La condizione di equilibrio tra i vari ceppi è definita eubiosi. Se invece prevalgono funghi o altri germi che possono causare patologie, si dice che l'intestino è in uno stato di disbiosi..

Diversi fattori possono influenzare quest'equilibrio in modo negativo:

- i farmaci: come ad esempio gli antibiotici;
- un'alimentazione sbilanciata o pasti abbondanti possono favorire l'aumento di batteri dannosi;
- lo stress può influenzare la composizione della microflora intestinale;

- l'età, in quanto con la vecchiaia la microflora intestinale inizia a subire dei cambiamenti. Generalmente si assiste alla diminuzione di bifidobatteri e all'incremento di clostridi.

I sintomi della disbiosi sono:

- un eccesso di gas con gonfiore e flatulenza
- un ritardo del transito fecale con spasmi addominali
- un eccessivo assorbimento di acqua con conseguente stitichezza
- un diminuito assorbimento di acqua e sali con diarrea

Questo tipo di disfunzione può essere causa di malattie?

La disfunzione o alterazione della flora batterica può dare origine a diversi tipi di patologie. In simili condizioni si assiste ad una iperproliferazione di patogeni a livello intestinale. Tali microorganismi sono particolarmente pericolosi, in quanto potenzialmente capaci di colonizzare altre aree corporee, provocando, per esempio, [infezioni vaginali](#), respiratorie e persino dentali. Con il passare del tempo possono comparire anche patologie intestinali come [diverticoli](#), morbo di Crohn e tumori dell'apparato digerente. In caso di disbiosi, può verificarsi anche una compromissione della permeabilità intestinale, poiché viene meno la funzione trofica della microflora simbiote. Di conseguenza, possono svilupparsi allergie e malattie autoimmuni. Infatti, a causa dell'alterata permeabilità, determinate molecole possono essere assorbite e riconosciute come estranee dal sistema immunitario, che reagisce scatenando reazioni allergiche o vere e proprie malattie autoimmuni. Un'ulteriore conseguenza negativa della disbiosi è l'assorbimento di vere e proprie sostanze tossiche, nocive soprattutto per il fegato ed il [pancreas](#). La conseguenza di questi processi può essere, nel migliore dei casi, la comparsa di problemi digestivi, ma anche e soprattutto l'insorgenza di stanchezza cronica non imputabile ad altre cause. Infine, la disbiosi aumenta il tempo di stasi del materiale fecale nell'intestino, causando l'alterazione di varie sostanze nutritive. Per esempio, l'alterazione degli [aminoacidi](#) può portare alla formazione di [amine tossiche](#) (lisina: cadaverina; [ornitina](#): putrescina; triptofano: indolo e scatolo).

Prof. Gasbarrini l'aumento di peso e soprattutto il non riuscire a dimagrire soprattutto nelle donne che lamentano spesso il fatto di non riuscire a dimagrire "pur mangiando insalata" ... può essere collegato ad una disfunzione della flora batterica?

L'obesità ha raggiunto dimensioni epidemiche nei paesi occidentali e, oltre alle errate abitudini di vita e una dieta eccessiva, molti studi sostengono che il sovrappeso possa essere almeno in parte imputabile anche al tipo di flora batterica presente nell'intestino. Indispensabile per digerire certi alimenti che da soli non saremmo in grado di assimilare, la microflora che popola l'intestino è formata principalmente da due tipi di batteri, batteroidi e firmicuti. I batteri esercitano un'influenza rilevante sulla nostra capacità di assimilare il cibo ingerito portando quindi, a parità di dieta, ad assimilare di più o di meno e quindi influenzando sul peso corporeo. Questa ipotesi sembra confermata da diversi studi: i ricercatori hanno visto che la proporzione dei batteroidi rispetto ai firmicuti presenti varia in funzione del peso dell'individuo. In particolare, i batteroidi sono ridotti in individui obesi e viceversa, maggiore è il peso perso con una dieta ipocalorica maggiore è l'aumento dei batteroidi rispetto ai firmicuti presenti nell'intestino. I FIRMICUTI in particolare aumentano nel soggetto obeso. I firmicuti utilizzano per alimentarsi tutti i prodotti non digeriti nel tratto tenue dell'intestino in particolare la fibra alimentare trasformando il tutto in acidi grassi che sono alla base dell'aumento di peso.

Anche la pancia gonfia può essere sintomo di mal funzionamento della flora batterica?

Si la pancia si gonfia a causa della presenza di gas all'interno dell'intestino che è sintomo di una mala digestione e di un alterato assorbimento intestinale. Diciamo che alla base c'è un disquilibrio soggettivo tra il cibo solido e cibo liquido che ingeriamo. Il cibo solido è nettamente superiore al cibo liquido. Quindi in mancanza di liquido non c'è una buona digestione ossia la digestione viene alterata.

Come possiamo verificare che la nostra flora batterica funzioni bene?

Si oggi in molti centri ospedalieri viene fatto il BREATH TEST (TEST DEL RSPIRO) un semplice esame non invasivo che ci permette di valutare lo stato di salute del nostro intestino. Il principio è sempre lo stesso analizzare l'ARIA ESPIRATA DAL PAZIENTE da un particolare strumento.. Questo test viene effettuato a digiuno da paziente che a seconda di ciò che si intende valutare beve 40 minuti prima di effettuare il test un bicchiere di acqua con della particolari molecole all'interno. Questi test possono essere di diverso tipo a seconda di ciò che ci interessa valutare:

-B.T. all'idrogeno = serve per valutare il malassorbimento dei carboidrati.

-B.T. all'UREA = l'esame permette di mettere in evidenza l'eventuale presenza di Helicobacter pylori, la presenza del germe è stata dimostrata in un'altissima percentuale di pazienti affetti da ulcera peptica.

Possiamo prevenire questo tipo di disfunzioni? Con che cosa?

Per favorire l'efficienza della flora batterica intestinale è utile mantenere una corretta alimentazione, ma talvolta questo non è sufficiente, come nel caso di assunzione di alcuni farmaci, specie gli antibiotici, vomito prolungato, diarrea o stitichezza, flatulenza, infezioni uro-genitali, alimentazione scorretta. In questi casi è utile somministrare integratori di microrganismi benefici, i Probiotici, che contengano anche sostanze in grado di stimolarne e favorirne la crescita, le sostanze Prebiotiche.

Il Probiotico quindi è un supplemento dietetico costituito da microrganismi vivi, capaci di influenzare positivamente l'ecosistema intestinale, nel quale arrivano ancora vitali, dopo aver superato le barriere costituite dai succhi gastrici e dalle secrezioni digestive dell'intestino tenue, pur con alcune perdite; a queste tuttavia si può ovviare sottoponendo i Probiotici ad un moderno processo di microincapsulazione, che permette loro di superare la barriera gastrica, mantenendo intatta la capacità di colonizzare l'intestino, dove interagiscono potenziando la flora microbica e ristabilendo l'equilibrio eventualmente perduto per le cause che abbiamo elencato. I Probiotici si avvalgono della presenza delle sostanze prebiotiche utili alla loro proliferazione, che sono composti dietetici non vivi, che arrivano inalterati nell'intestino dove fungono da substrato specifico per la loro crescita, promuovendo un cambiamento nella flora microbica intestinale, a favore di una popolazione più salutare.

I Prebiotici sono costituiti da oligosaccaridi e polisaccaridi non digeribili per l'organismo umano, non vengono quindi attaccati dagli enzimi digestivi e di conseguenza non possono essere assimilati nell'intestino tenue, ma agiscono da nutrimento per la flora microbica intestinale. Uno dei Prebiotici più interessanti è l'inulina, presente in diverse piante fra cui è importante la Cicoria che ne contiene un'alta percentuale, quindi svolge una buona ed utile azione Prebiotica nel favorire la crescita e lo sviluppo di una flora batterica ottimale, mantenendone una fisiologica funzionalità e un buon equilibrio.

Dobbiamo quindi orientare la nostra scelta verso integratori di fermenti lattici probiotici di buona qualità, che rispondano alle caratteristiche suddette, che contengano un alto numero di cellule vitali Probiotiche, almeno 5-10 miliardi per capsula, con il fattore Prebiotico che ne garantisca un'alta replicazione, una volta che siano arrivate a destinazione.

L'integrazione di fermenti lattici può essere effettuata periodicamente, tre/quattro volte l'anno, a scopo preventivo per dieci o quindici giorni; se invece la flora batterica è già impoverita e danneggiata, l'assunzione può essere protratta anche per un mese o più.

In caso di patologie in cui è particolarmente importante la buona salute della flora batterica intestinale, come in caso di colite ulcerosa, l'assunzione di fermenti lattici è consigliabile per periodi prolungati.