



**LE CAUSE** Anche lo stile di vita influenza la nostra flora batterica

## Alimentazione e disbiosi

■ Argomento della rubrica di gennaio è la Disbiosi, ovvero un'alterazione della flora batterica. Per capire in che modo possiamo, attraverso l'alimentazione, prevenire ed eventualmente curare questa patologia ci siamo rivolti alla nostra esperta, la Dottoressa Loredana De Mariani del **Centro di Medicina Biologica di Monza**.

**Che cos'è la flora intestinale e la disbiosi?**

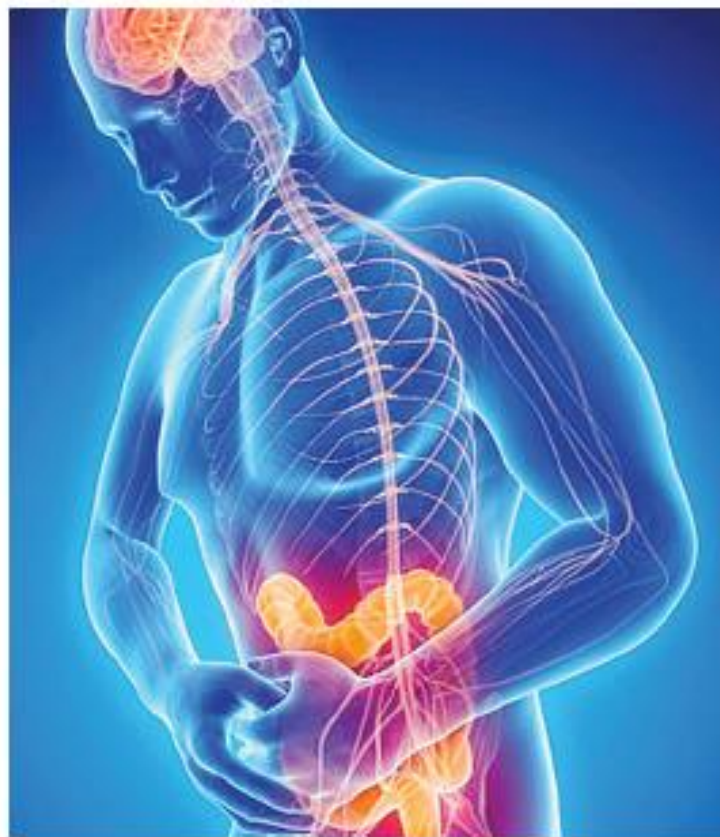
Il nostro intestino alberga un'incredibile comunità di microrganismi tra cui almeno 500 specie differenti di batteri, che risiedono regolarmente nel tratto gastrointestinale ed influenzano profondamente la fisiologia e la salute dell'ospite. Questo ecosistema microbico, infatti, sintetizza numerose molecole, che non solo interagiscono con i processi del sistema digerente, ma possono anche essere assorbiti ed incidere a livello sistemico.

Se la composizione di questa comunità microbica viene alterata si parla di disbiosi intestinale caratterizzata generalmente da sonno post-prandiale, flatulenza, alterazioni dell'alvo, alitosi, gonfiore e dolore addominale di tipo colico.

Numerosi studi hanno trovato un'associazione tra una condizione di disbiosi e molte malattie croniche quali le patologie infiammatorie intestinali, l'obesità, il diabete di tipo II, l'asma allergica ed alcune malattie autoimmuni come il diabete di tipo I ed il morbo celiaco. Inoltre una disbiosi rettale è spesso l'anticamera di infezioni nel distretto pelvico (es. cistiti, prostatiti e vaginiti) e può scatenare manifestazioni cliniche anche in organi o distretti lontani dall'intestino.

**Quale è il legame tra alimentazione e disbiosi?**

La composizione del microbio-



ta intestinale è specificamente individuale, in quanto è influenzata dalla funzionalità gastrointestinale, dallo stile di vita, dall'utilizzo di alcuni farmaci e dall'eventuale concomitanza di patologie (non solo intestinali).

In particolare l'alimentazione rappresenta il fattore più importante per mantenere nel tempo un microbiota in equilibrio, che utilizza per i propri processi metabolici i carboidrati e le proteine non digerite dall'ospite, oltre a trasformare molte molecole bioattive presenti nei cibi.

In caso di disbiosi intestinale l'alimentazione deve essere personalizzata a seconda dei sintomi, delle condizioni cliniche e dei fenomeni fermentativi o putrefattivi che avvengono a livello intestinale. In aggiunta è opportuno rimuovere le cause aggravanti ed impostare una terapia adeguata.