

11 ASPETTI DELLA TUA VITA CHE POSSONO INFLUENZARE IL TUO MICROBIOTA – PT. 2

Nel precedente capitolo abbiamo visto come i batteri che popolano il nostro intestino sono stati e vengono continuamente plasmati dai più svariati fattori legati alla nostra storia personale, al nostro stile di vita e alla nostra alimentazione: il modo con cui siamo venuti al mondo, l'antibiotico preso per quella brutta infezione, quel doppio cheeseburger gigante con patatine fritte che ci siamo concessi in un momento di indulgenza gastronomica, tutto questo ha di sicuro lasciato un segno nel nostro microbiota intestinale.

Continuiamo ora il secondo capitolo di questa newsletter approfondendo altri aspetti chiave per il nostro benessere.

6. Meno movimento, meno batteri

Per avere un microbiota che sia ricco, florido, variegato ed in perfetta salute c'è da sudare, letteralmente! Proprio come noi, anche i batteri che popolano il nostro intestino danno il meglio di loro se tenuti in allenamento.



È proprio vero, più una persona ha uno stile di vita sedentario, meno è variegato il suo microbiota intestinale. È stato osservato che l'attività fisica non solo stimola la variabilità, ma aumenta in particolar modo il numero di tutti quei batteri benefici responsabili della produzione di micronutrienti, come gli SCFAs, e di metaboliti dall'effetto antiinfiammatorio.

L'esercizio fisico, anche ad un livello moderato ma eseguito regolarmente nel corso delle settimane, aumenta l'abbondanza di batteri probiotici come i *Bifidobacterium*, gli *A. muciniphila* e gli *F. prausnitzii*. In particolar modo l'attività aerobica, quindi corsa, ciclismo, danza, nuoto, è assolutamente imbattibile!

Mantenere elevata la diversità e la varietà di microorganismi intestinali grazie all'esercizio fisico è la nostra arma migliore per tenerci lontano dall'insorgenza di uno stato di disbiosi. E più è alto il numero di batteri probiotici, maggiore sarà l'efficienza del nostro intestino nel digerire il cibo, assorbire i nutrienti e tenere a bada l'infiammazione.

7. Non è tutto oro ciò che è low-carb

Le diete che si concentrano su un limitato consumo di carboidrati non passano mai di moda, ma escludere così drasticamente l'apporto di fibre e altri micronutrienti di origine vegetale può non essere l'idea migliore, soprattutto per i batteri probiotici nell'intestino.



Una dieta cosiddetta "low-carb", o chetogenica, prevede che chi la segue riduca l'apporto giornaliero di carboidrati a meno di 50g al giorno. Queste diete hanno guadagnato il loro successo grazie ai numerosi ed appassionatissimi sostenitori, tra i quali non mancano numerosi VIPs. Anche se nell'immediato si possono riscontrare dei risultati evidenti, eliminare interamente un gruppo così fondamentale di nutrienti ha effetti negativi sulla diversità e variabilità del microbiota intestinale.

I carboidrati presenti in frutta, verdura, semi e cereali integrali sono una preziosa fonte di nutrimento per i nostri microorganismi probiotici, e permettono loro di portare a termine i loro compiti, con tutti i benefici che ne conseguono per la nostra salute.

Nonostante gli effetti a breve termine siano sotto certi versi apprezzabili, a lungo andare una dieta low-carb può pericolosamente sbilanciare l'equilibrio dell'ecosistema presente nel nostro intestino, aumentando inoltre, secondo alcune ricerche, il rischio di sviluppare problemi cardiocircolatori e perfino tumori.

8. Che stress lo stress!

Anche lo stress riesce a ritagliarsi un ruolo non trascurabile quando si parla della salute del microbiota intestinale. Quando siamo stressati, infatti, anche alcuni dei nostri batteri probiotici ne risentono.



Lo stress è capace di indurre cambiamenti nella composizione e variabilità del microbiota intestinale. Considerando poi che intestino e cervello hanno un loro personalissimo ed esclusivo sistema di comunicazione, è facile capire come ciò che succede nel nostro sistema digerente può influenzare il nostro umore, e viceversa.

Numerose ricerche hanno evidenziato come uno stato di stress emotivo sia correlato con una diminuzione nella quantità di batteri probiotici, soprattutto *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, mentre si riscontra un'impennata di microorganismi patogeni, *E. coli* in primis.

La presenza di meno batteri probiotici e più batteri opportunisti o, peggio, patogeni, si riflette negativamente sul nostro umore, sulla nostra attenzione e sul nostro comportamento. "Ragionare con la pancia" non è più quindi solo un modo di dire!

9. Ci vuole più attenzione in farmacia



Gli antibiotici non sono gli unici farmaci in grado di alterare la composizione del microbiota intestinale. Anche FANS (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei), statine, antipsicotici e antidolorifici ci mettono il loro zampino.

Nonostante i grandiosi progressi in campo medico volti ad ottimizzare l'efficacia dei farmaci, sono molti i principi attivi caratterizzati dallo spiacevole effetto collaterale di alterare numero e tipologia di microorganismi presenti nel nostro intestino, gettando le basi per l'insorgenza di uno stato di disbiosi.

Conducendo uno studio su un gruppo di 835 farmaci non antibiotici è stato osservato che il 25% circa di essi era in grado, una volta assunto, di alterare ed inibire la crescita di almeno una specie batterica solitamente presente nel nostro sistema digerente, comportando ripercussioni negative sul nostro benessere fisico. L'utilizzo di oppioidi come la morfina, per esempio, è correlato con l'insorgenza di disordini nella regolarità intestinale e quindi con un aumentato rischio di costipazione.

Nonostante ce ne sia ancora tanta di strada da fare per approfondire la correlazione tra l'utilizzo di varie classi di farmaci e i loro effetti sul microbiota intestinale, i dati ottenuti fino ad ora a riguardo di alcuni principi attivi non sono certamente da trascurare.

10. Gli anni passano per tutti



Nasciamo, cresciamo, cambiamo, invecchiamo, il Cerchio della Vita ci riguarda tutti. E quel piccolo grande ecosistema di microorganismi che vivono nel nostro intestino e lo chiamano "casa" non fa eccezione.

Toccata la soglia dei 60 anni, se dovessimo confrontare due "fotografie" del nostro microbioma attuale con quello che avevamo quando eravamo giovani ne noteremmo di differenze! Vedremo infatti i batteri buoni, i probiotici, come i *Bifidobacterium* e *Lactobacillus* andare via via diminuendo mentre vengono piano piano rimpiazzati da un numero sempre maggiore di batteri opportunisti, come gli *Enterobacteriaceae*.

Quando invecchiamo, la dieta e l'alimentazione possono davvero fare la differenza nello stato di salute del nostro microbiota. Cibi come pane bianco e patate, tè e minestrina, petto di pollo e stracchino vanno a comporre un menù semplice e digeribile, ed è per questo che la fanno da padrona sulle tavole di molti anziani. Tuttavia, la mancanza di fibre e colori, spezie e variabilità si rispecchia anche sui microorganismi che abitano nell'intestino, rendendoli pigri e stanchi.

Un'alimentazione forse troppo essenziale, poco movimento, qualche acciacco cronico che fa capolino, le scatole di pillole e pastiglie che si accumulano nella credenza man mano che gli anni passano, e il microbiota finisce per invecchiare anche lui con noi... senza nemmeno poter andare in pensione!

11. In giro per il mondo



Quando si è in vacanza ogni occasione è buona per spassarsela un po'. Cibi esotici, qualche cocktail in più, serate a spasso fino a tardi, "qui potrò berla l'acqua del rubinetto?",... e poi d'improvviso perché questi crampi allo stomaco?!

Andare in vacanza rappresenta il coronamento di una settimana di benessere e relax, arrivarci però non sempre è così facile! Aerei, fusi orari, spuntini al volo durante il viaggio, niente acqua nella bottiglietta, dove sono le valigie? Che stress! E anche arrivati a destinazione, una cucina diversa dal solito e qualche vizio di troppo mettono a dura prova l'equilibrio del microbiota intestinale, con il rischio che batteri opportunisti prendano il sopravvento.

Quando ciò succede, gonfiore, crampi e cattiva digestione possono minare la tranquillità del nostro viaggio. I consigli per evitare questo spiacevole epilogo sono molto semplici: cercare di rimanere fedeli ai nostri soliti orari per quanto riguarda i pasti (i microorganismi nel nostro intestino mal sopportano le variazioni alla loro tabella di marcia), stare attenti a ciò che si mangia (e mai far mancare in tavola fibre ed altri prebiotici), rimanere idratati (no, non intendiamo birra e mojito!).

Mai dimenticare del benessere del nostro intestino, dopotutto anche lui merita di godersi la vacanza!

Ricorda:

Un microbiota intestinale sano, vario e ben equilibrato è la chiave per il nostro benessere fisico. Quando è in perfetta forma, questo ecosistema di microorganismi ci aiuta a metabolizzare ciò che mangiamo, a produrre energia e a rinforzare il nostro sistema immunitario.

Sono molti gli aspetti che possono minarne l'equilibrio, gettando le basi per uno spiacevole stato di disbiosi: alcuni dipendono dalla nostra nascita o dal fatto che, come tutti, anche il nostro microbiota invecchia con noi, altri dipendono invece dal nostro stile di vita e dalla nostra alimentazione.

Tante fibre, una dieta bilanciata, un po' di attività fisica, questi sono pochi, semplici accorgimenti che possono davvero fare la differenza! E anche lo stress non è da sottovalutare. Non dimentichiamoci di prendere un momento per noi stessi, rilassarci e liberare la mente. E anche il nostro intestino ci ringrazierà.