

## Il microbiota intestinale: un super-organismo che regola il benessere fisico e mentale

LINK: <http://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/medicina-e-ricerca/2024-10-18/il-microbiota-intestinale-super-organismo-che-regola-benessere-fisico-...>

Il microbiota intestinale: un super-organismo che regola il benessere fisico e mentale di Maria Rescigno \* S 24 Esclusivo per Sanità24 Grazie alle moderne tecniche di sequenziamento genico, oggi sappiamo che "siamo più microbi che umani", nel senso che il nostro corpo conta più microbi che cellule umane. Questa popolazione di microrganismi che vive nel nostro intestino - il microbiota intestinale, un tempo chiamato la flora batterica - gioca un ruolo determinante per il nostro benessere, capace di influenzare in maniera sostanziale la funzione digestiva, il sistema immunitario e persino la nostra salute mentale. Il patrimonio genetico del microbiota è straordinario: il suo genoma è cento volte più grande del nostro. Questo ci porta a comprendere quanto il microbiota influenzi profondamente il nostro equilibrio complessivo. Questo il focus del Simposio scientifico "Nutrition, Microbiome, and Metabolism", organizzato dalla Fondazione **Ri.MED**, che ha visto la partecipazione di esperti internazionali, dimostrando

l'importanza di indagare il legame tra nutrizione, microbiota e salute. Studi innovativi, come quelli presentati dal professor Finlayson dell'Università di Leeds sulla psicobiologia del cibo, o le ricerche del professor Tschöp dell'Università di Monaco su nuove terapie contro l'obesità ed il diabete, offrono nuove prospettive nella comprensione di questi complessi meccanismi. In particolare, le ricerche del dottor Benoit Chessaing sugli effetti degli emulsionanti e dei cibi ultraprocesati sul microbiota forniscono indicazioni cruciali sul legame tra dieta e salute. Christoph Taiss dell'Università di Pennsylvania, ha mostrato che il nostro microbiota è influenzato dall'esercizio fisico e contribuisce alla motivazione a praticare lo sport. Il ruolo dell'asse intestino-cervello Uno degli aspetti più affascinanti della ricerca sul microbiota riguarda l'asse intestino-cervello, ovvero la complessa interazione tra il nostro intestino e il sistema nervoso centrale. La comunicazione tra intestino e cervello avviene attraverso sostanze

rilasciate dai microrganismi durante la digestione del cibo, inclusi i neurotrasmettitori, che possono agire sia sul secondo cervello, ovvero quello enterico, che raggiungere il primo cervello attraverso il circolo sanguigno. È ormai noto che la condizione di "intestino permeabile" può causare il passaggio di mediatori infiammatori dall'intestino al cervello, con effetti negativi come ansia e depressione. Questa scoperta apre nuove prospettive terapeutiche, suggerendo che la prevenzione e il trattamento di disturbi neurologici e delle malattie neurodegenerative possano essere influenzati positivamente da un microbiota sano ed equilibrato. Questo suggerisce che sia cruciale valutare l'eventuale presenza di disbiosi intestinale nei pazienti che soffrono di depressione, di ansia o di disturbi del sonno. L'alimentazione come strumento di prevenzione Quando noi mangiamo nutriamo anche il microbiota, quindi, l'alimentazione risulta essere il mezzo più efficace per mantenere l'equilibrio

del microbiota. La dieta mediterranea, grazie alla sua ricchezza di fibre, grassi sani e nutrienti bilanciati, rappresenta un modello alimentare ideale per sostenere la diversità e la stabilità del microbiota, essenziale per il corretto funzionamento del sistema immunitario e per il benessere mentale. Un'alimentazione varia e ben bilanciata tra proteine, carboidrati e grassi promuove una crescita armoniosa del microbiota, riducendo così il rischio di disbiosi e delle patologie ad essa associate. Numerosi studi hanno dimostrato che una dieta povera, la sedentarietà e l'eccessivo consumo di cibi ultraprocescati alterano il microbiota, contribuendo così all'insorgenza di disturbi psico-fisici. Il cibo, dunque, non è solo nutrimento, ma un potente strumento di prevenzione e cura. \* professore di Patologia generale Humanitas University e Co-Chair del Simposio Scientifico **Ri.MED** © RIPRODUZIONE RISERVATA

