

INTESTINO: MODULATORE DEL BENESSERE

Sala piena per il convegno sulla disbiosi tenutosi al CAM di Monza.

Monza, 31 maggio 2013 – Si è tenuto il **29 maggio**, presso l'auditorium del CAM di Monza, un **convegno dedicato all'intestino**, in modo particolare al ruolo della microflora intestinale, molto spesso sottovalutata. La comunità batterica che risiede nell'intestino umano è infatti cruciale per la vita dell'organismo, al punto che i biologi considerano tali batteri un vero e proprio organo all'interno del corpo umano e lo identificano col nome di "microbiota".

Al convegno, che ha visto la partecipazione di circa 80 ospiti, sono intervenuti il **Dr. Pier Luigi Montrasio**, specialista in Medicina Interna e Coordinatore Servizi Sanitari del CAM di Monza, e il **Dr. Ferruccio Cavanna**, Responsabile Scientifico, Ricerca e Sviluppo della struttura, che ha affrontato gli aspetti nutrizionali e di laboratorio.

L'incontro si è focalizzato sulla salute dell'intestino e sul suo ruolo predominante sia come fonte di benessere sia come origine di malattie. Qualsiasi evento che perturbi l'attività integrata ed interdipendente dei vari componenti del sistema, infatti, dà origine ad uno sbilanciamento che porta all'instaurarsi di condizioni patologiche.

*“Trascurato e spesso anche maltrattato, l'intestino è invece un organo di fondamentale importanza per il nostro benessere, – spiega il Dr. Montrasio – basti pensare che in esso risiedono **circa 100.000 miliardi di batteri**, in rappresentanza di **oltre 500 diverse specie microbiche**, il cui peso si attesta intorno ad **1,8 Kg**. Alla luce di questi elementi, risulta evidente il ruolo sostanziale della flora batterica. Infatti essa assolve a diverse funzioni vitali: produce nutrienti, è sostanziale nella sintesi delle vitamine, nella prevenzione della crescita di agenti patogeni, ha un ruolo determinante nel sistema immunitario e nell'eliminazione delle tossine”.*

Risulta quindi di fondamentale importanza il bilanciamento tra i rappresentanti delle specie batteriche della flora intestinale, essendo vitale l'integrità di questo **sofisticato equilibrio tra batteri** potenzialmente tossici (tenuti sotto controllo), batteri utili ma che possono diventare pericolosi in particolari condizioni e batteri ad azione protettiva. Quando questo equilibrio viene meno, si instaura una condizione che è definita **disbiosi**, che può essere legata a diversi fattori anche di carattere comune e generico come lo stile alimentare, lo stress psico-fisico, i farmaci (antibiotici ed antiseptici), l'età, l'infiammazione, oltre a condizioni patologiche specifiche del tratto gastro-intestinale.

“I sintomi della disbiosi sono generici. Tra i più diffusi rientrano il meteorismo con disfunzione addominale, il gonfiore alto e diffuso e i dolori addominali – continua Montrasio – Essi possono sfociare in serie patologie come coliti croniche, ulcere, allergie e intolleranza alimentari, disfunzioni del sistema immunitario, patologie cardiocircolatorie e tumori. E' interessante notare come i disordini intestinali possano coinvolgere anche distretti lontani dal colon, causando infezioni otorinolaringoiatriche, problemi a denti, cefalee, dermatiti, cistiti, stanchezza e nervosismo”.

Lo stile alimentare, cioè la qualità e la quantità di cibo ingerito, ha un'importanza fondamentale nella costituzione e nel mantenimento di una corretta flora intestinale. *“Indagare ed eventualmente correggere i disequilibri dei vari nutrienti spesso può essere la terapia più corretta di un problema intestinale”* – spiega il Dr. Cavanna.

L'iter terapeutico, dopo la definizione del piano alimentare, può prevedere l'assunzione di probiotici. *“Tali microrganismi, se assunti in concentrazione adeguata attraverso l'individuazione del ceppo batterico necessario, possono avere un effetto positivo sul benessere dell'intestino e quindi sulla salute dell'organismo ospite. – continua Cavanna – Un altro step per affrontare correttamente la disfunzione intestinale è l'idrocolonterapia che, sotto il controllo dello specialista, consente di eliminare agenti batterici nocivi per l'organismo, residui digestivi e tossine”.*

Molte le domande del pubblico sulle diete che negli ultimi tempi hanno preso piede. Il Dr. Cavanna si è così espresso in merito al tema *“Le diete che garantiscono perdite di peso in pochi giorni e che si basano sull'assunzione di nutrienti selezionati, come la dieta iperproteica, lasciano piuttosto a desiderare sul piano della scientificità e, in certi casi, possono rappresentare un pericolo per il benessere del nostro organismo. Altrettanto sbagliati sono, poi, quei regimi alimentari che tendono ad eliminare totalmente i grassi, poiché essi, nelle giuste quantità, sono una sostanza nutritiva fondamentale per la conservazione della salute”.*