

NATURAL

N. 259 MENSILE - GENNAIO 2025 - 3 EURO

Caterina Balivo

CHI SEMINA GENTILEZZA
RACCOGLIE GIOIA

Sean Penn

MI ALZO ALLE CINQUE
PER FARE IL FALEGNAME

style

SALUTE
IL MESE GIUGNO
PER PROVARE
IL MENU VEGETARIANO

BEAUTY
FONDOTINTA
INNOVATIVE
USALI

MODA
ROMANTICA
O TECNICA
IL TUO STILE
SULLA MODA

PSICOLOGIA
HAI ANCHE
LA SINDROME
DI CALIMERO

VIAGGI
DA
ALL'UMBRIA
SEI RIMASTO
DELL'ANNO

L'OROSCOPO DEI COLORI

- 2025: DI CHE SFUMATURA SEI?
- LA DIETA ARCOBALENO
- LE REGOLE DELL'ARMOCROMIA

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, l. 10/Mil - Austria Euro 6,50 - Belgio Euro 5,60 - Francia Euro 5,50 - Principato di Monaco Euro 5,50 - Germania Euro 7,00 - Portogallo (Cont.) Euro 4,90 - Spagna Euro 4,90 - Svizzera Canton Ticino Chf 6,95 - P.I. 2-1-2025



CAIRO EL

Il più potente antiage è dentro di te

Il microbiota, il microcosmo di batteri e virus capaci di fermare il tempo e le malattie, migliora l'umore, aumenta le difese, rende anche più belli. Ecco come proteggerlo

di ANGELA ALTOMARE

Quante volte, negli ultimi anni, ci siamo sentiti ripetere che «l'intestino è il nostro secondo cervello»? Questo organo, tra i più complessi del corpo umano, svolge in realtà un compito fondamentale nel corretto funzionamento dell'intero organismo, aumentando o, al contrario, diminuendo il rischio di disturbi e malattie di diversa natura. E sempre più gli scienziati s'interrogano sul ruolo che i microrganismi presenti a trilioni al suo interno, specie nel colon – ma anche nel cavo orale, sulla pelle, sui capelli – hanno nei processi dell'invecchiamento, aumentando o, al contrario, riducendo le possibilità di vivere più a lungo e in salute. Tant'è che se fino a qualche decennio fa il termine «microbiota», accostato a «longevità», era citato in pochissime ricerche scientifiche, oggi lo è sempre di più.

I segreti dei centenari

A custodire l'elisir di lunga vita potrebbe infatti essere proprio questo microcosmo popolato da milioni di batteri, funghi e virus che vivono nel nostro organismo e che rappresentano una delle frontiere della ricerca più affascinanti e interessanti per via del loro potenziale. «In uno studio condotto su un gruppo di centenari e ultracentenari, abbiamo osservato che il loro microbiota intestinale presentava una maggiore presenza di specifici gruppi microbici protettivi», dice Patrizia Brigidi, docente di Biotecnologie delle fermentazioni del Dipartimento di Scienze mediche e chirurgiche dell'Università di Bologna, tra le massime esperte di microbiota intestinale in Italia, che collabora con YOVIS.

Occhio all'infiammazione

Nel corso della vita, i microrganismi del nostro microbiota intestinale svolgono ruoli essenziali: collaborano costantemente con il sistema immunitario, difendendoci dai patogeni che rischiano di farci ammalare, producono vitamine, supportando numerosi processi biologici, rilasciano composti e molecole che favoriscono la salute generale dell'organismo.

«Uno squilibrio del microbiota intestinale, noto come disbiosi, causato da fattori come la dieta scorretta e gli stili di vita poco salutari, può stimolare la produzione di metaboliti pro-infiammatori, contribuendo al fenomeno dell'inflammaging (infiammazione cronica affiancata a invecchiamento), che è associato a malattie croniche come quelle cardiovascolari, il diabete, il cancro e l'obesità.

Con l'avanzare dell'età, man mano che si invecchia, si ha una perdita di gruppi microbici protettivi, in particolare quelli che producono acidi grassi a corta catena, a favore di microrganismi opportunistici detti patobionti, normalmente presenti in piccole quantità nel tratto gastrointestinale, ma che con l'età proliferano, alimentando i processi infiammatori e innescando un circolo vizioso, che peggiora ulteriormente la composizione del microbiota, riducendone l'abbondanza e la biodiversità». Cambiare il nostro destino e quello dei microbi che vi abitano, però, è possibile grazie ai progressi della scienza.

Tutto inizia dalla bocca

Il primo passo per mantenere in salute la comunità di microbi intestinali consiste nel

prendersi cura della salute orale. «Quest'ultima e il microbiota intestinale sono strettamente connessi», dice Francesco Saverio Martelli, medico chirurgo specialista in Odontoiatria, fondatore dei centri odontoiatrici IMI-EDN e direttore della Biomolecular Academy, che da anni conduce studi e ricerche sull'argomento.

Ecco perché è necessario masticare bene il cibo che si mangia e non sottovalutare nessun segnale, compreso il sanguinamento gengivale, che non è mai normale, neanche quando è sporadico. Potrebbe, infatti, essere il segnale di una parodontite, malattia infiammatoria cronica del cavo orale molto diffusa. Di origine batterica, non solo danneggia la bocca (può portare alla perdita dei denti), ma ha ripercussioni sull'intero organismo. «La bocca rappresenta la porta d'ingresso del nostro apparato digerente: gioca un ruolo cruciale nella digestione, che inizia proprio con la fase della masticazione, influenzando l'intero processo digestivo, dalla formazione del bolo fino all'assimilazione dei nutrienti nell'intestino.

Grazie ai progressi della microbiologia molecolare, oggi sappiamo che il microbiota orale, l'insieme dei microrganismi presenti nella bocca, è composto da circa settecento specie di batteri, virus e funghi che, attraverso la saliva, possono raggiungere l'intestino, influenzandone l'equilibrio. Per esempio, l'uso frequente e prolungato di inibitori di pompa protonica (IPP), farmaci spesso prescritti per il reflusso gastroesofageo, blocca la produzione di acido cloridrico, una barriera naturale contro i batteri orali. Questo consente a specie patogeniche come il *Porphyromonas gingivalis* e il





Fusobacterium nucleatum di sopravvivere, raggiungere e colonizzare l'intestino, favorendo un aumento dell'infiammazione sistemica di basso grado. Questa condizione è considerata la base di numerose malattie croniche, tra cui quelle cardiovascolari, e può avere conseguenze gravi, come un rischio maggiore di sviluppare il carcinoma del colon-retto, uno dei tumori più diffusi, nonché di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson».

Il dialogo con il cervello

Anche tra microbiota intestinale e cervello c'è un profondo dialogo, noto come «asse intestino-cervello». Oggi, la scienza ha evidenziato che non solo ciò che accade nel sistema nervoso centrale, come tensioni emotive, stress e ansia, può influire sul funzionamento dell'intestino, ma anche che la salute intestinale, che sia equilibrata o alterata, può, a sua volta, condizionare il benessere e la salute cerebrale, influenzando l'umore e le funzioni neurocognitive.

«Negli studi si è visto, in particolare, che la composizione dell'ecosistema microbico intestinale è in grado di modulare le funzioni cerebrali attraverso una serie di meccanismi complessi», spiega Patrizia Brigidi. «I batteri buoni che popolano il tratto gastrointestinale, infatti, sono coinvolti nella produzione di neurotrasmettitori come la serotonina, il GABA e la dopamina, fondamentali per il benessere emotivo e mentale. Vengono prodotti per oltre il novanta per cento dal sistema nervoso periferico, che risiede proprio nell'intestino.

Inoltre, alcuni microrganismi intestinali producono metaboliti attivi, come gli acidi grassi a corta catena, composti che non solo interagiscono con le cellule dell'epitelio intestinale, che rappresenta una barriera protettiva anche per la salute del cervello, ma possono persino attraversare la barriera ematoencefalica, influenzandone in modo positivo il funzionamento cerebrale. Al contrario, uno squilibrio a favore dei microrganismi patogeni nocivi può facilitare il passaggio, nel sangue, di componenti che innescano risposte infiammatorie sistemiche, potenzialmente dannose». La ricerca, quindi, non si limita a studiare come il microbiota intestinale

influenzi il sistema nervoso centrale, ma esplora anche il processo inverso. Per esempio, la carenza di sonno, le tensioni emotive e lo stress cronico, con il tempo, possono alterare la composizione dell'ecosistema microbico intestinale, attivando in modo eccessivo l'asse ipotalamo-ipofisurrene. «Questo può aumentare la permeabilità della mucosa intestinale, permettendo il passaggio di sostanze indesiderate nel flusso sanguigno e innescando risposte immunitarie e infiammatorie che possono influire negativamente sulla salute di entrambi gli organi».

Fino alle punte dei capelli

Il microbiota intestinale, il più grande di tutto il nostro organismo, è strettamente connesso a quello cutaneo. Produce, infatti, metaboliti che regolano lo stato infiammatorio generale, con ripercussioni anche sullo stato di salute della cute e delle chio-me. «Un microbiota intestinale equilibrato produce sostanze antinfiammatorie che

favoriscono la salute della pelle e dei capelli, mentre una sua alterazione può generare molecole infiammatorie che aggravano patologie cutanee come la dermatite atopica e l'acne, molto spesso legate anche a uno squilibrio microbico intestinale», dice Daniela Pinto, Innovation, research and development manager di Giuliani, azienda farmaceutica che, con gli studi sul microbioma dell'HMAP Lab, ha dato un importante contributo alla comprensione della stretta correlazione bidirezionale che lega il cervello, l'intestino, la pelle e il cuoio capelluto.

«Anche i capelli risentono di un microbiota alterato: segni come scalpo irritato, prurito e caduta possono essere manifestazioni di disbiosi intestinale e infiammazione sistemica. Patologie come l'alopecia areata sono spesso associate a disbiosi, sia intestinale sia del cuoio capelluto. Ecco perché è fondamentale, sempre di più, puntare su cure integrate che considerino il legame tra intestino e altri distretti del corpo».

Il decalogo salva-microbiota

- 1. CURA IL SORRISO** Lava i denti dopo ogni pasto e fai sempre i controlli dal dentista.
- 2. LIMITA GLI ZUCCHERI** Riduci il consumo di dolci, caramelle, prodotti da forno raffinati, marmellate, succhi di frutta, che possono favorire la crescita di batteri patogeni nell'intestino.
- 3. PRIVILEGIA I VEGETALI** Cereali integrali, legumi, verdura, frutta fresca e secca (noci, mandorle, semi oleosi) apportano fibre prebiotiche utili ai batteri buoni dell'intestino. Questi, infatti, rilasciano postbiotici, sostanze benefiche.
- 4. MANGIA CIBI FERMENTATI** Kefir, yogurt, latte fermentato, miso, tempeh, crauti, cetrioli, carote, cavolfiori in salamoia, contengono batteri vivi buoni per mantenere il microbiota intestinale in equilibrio.
- 5. FAI ATTIVITÀ FISICA** Anche il movimento favorisce l'equilibrio del microbiota: 30-60 minuti di attività fisica al giorno, come camminare, nuotare o correre, per migliorare la salute dell'intestino.

- 6. ALLENA LA MENTE** Leggere, fare nuove esperienze o esplorare luoghi sconosciuti stimola la produzione di neurotrasmettitori e ormoni del buonumore, migliorando la comunicazione tra intestino e cervello.
- 7. DORMI MEGLIO** Non utilizzare smartphone e tablet prima di coricarti e cerca di dormire almeno sette-otto ore per notte.
- 8. LIMITA I FARMACI ED EVITA IL FUMO** Entrambi indeboliscono il microbiota intestinale. Assumi farmaci solo quando strettamente necessario e smetti di fumare.
- 9. GESTISCI LO STRESS** La tensione cronica altera il microbiota intestinale. Trova ogni giorno il tempo per rilassarti e fare attività piacevoli o adatte a scaricare il nervosismo, come lo yoga oppure la mindfulness.
- 10. ASSUMI PROBIOTICI** Per mantenere l'equilibrio della flora intestinale, in caso di disturbi e nei periodi di studio o lavoro intensi, prendi in considerazione l'assunzione di integratori alimentari a base di probiotici e fermenti lattici vivi.