

E il microbiota come sta?

Cos'è l'analisi del microbiota e perché è utile? Lo abbiamo chiesto a Mirko Colombo, nutrizionista e Health Coach a Lugano e Pontresina, esperto in nutrizione preventiva.

«Il microbiota intestinale è rappresentato da una popolazione batterica di circa 500 specie, che vive in perfetta eubiosi all'interno del nostro intestino fino quando elementi esterni, patologie o cattive abitudini non vanno ad alterare questo perfetto equilibrio».

Cosa succede se viene meno questo equilibrio? E cosa può destabilizzarlo?

«Il nostro corpo subisce continue aggressioni esterne che, alla lunga, possono danneggiare l'intestino portando ad uno stato di disbiosi intestinale. Basti pensare al cibo spazzatura, ai fast food o all'utilizzo di alcolici e superalcolici o ancora a determinate tipologie di farmaci, stress o patologie degenerative: tutte cose che mettono a dura prova il nostro organismo e la nostra flora batterica. Quando si viene a creare una condizione disbiotica, possiamo andare incontro a problemi digestivi, allergie, intolleranze alimentari, disturbi della pelle, malattie autoimmuni e depressione».

Cosa fare in presenza di questi sintomi ?

«La prima cosa da fare è effettuare le classiche analisi mediche: per esempio un controllo dei valori nel sangue, un'ecografia addominale o una colonscopia; se non c'è nulla di anomalo, è opportuno indagare sulla salute intestinale con un'analisi del microbiota intestinale per poi migliorare l'alimentazione e supplementare probiotici e prebiotici in modo personalizzato».

Come funziona questa analisi?

«L'analisi del microbiota è un esame non invasivo in quanto viene eseguito su un campione di feci. Tramite questa analisi è possibile determinare la diversità batterica, la presenza di eventuali funghi, parassiti o batteri patogeni oltre che lo stato di infiammazione e il grado di permeabilità intestinale. L'analisi, inoltre, permette di rilevare anche parametri individuali che possono provocare infiammazione a livello intestinale, malassorbimento e l'eventuale presenza di intolleranza all'istamina. Tutti fattori fondamentali per una buona salute psicofisica».



Come è possibile che disturbi dell'umore siano correlati all'intestino?

«È ormai evidenza scientifica che i batteri intestinali possono agire sul nostro umore influenzando sulle secrezioni ormonali. D'altro canto è da tempo che si afferma che il nostro intestino ospita un secondo cervello».

Quali alimenti favoriscono la salute del microbiota intestinale?

«Gli alimenti che favoriscono la salute del microbiota intestinale sono quelli ricchi di fibre come frutta, verdura, legumi e cereali integrali, ma anche i probiotici naturali, come lo yogurt, il kefir e la kombucha. Inoltre, alcuni alimenti fermentati, come il miso e il tempeh, possono fornire batteri probiotici che aiutano a ripristinare un corretto equilibrio della flora intestinale».

In che modo l'analisi del microbiota intestinale può influire sulle scelte alimentari?

«L'analisi del microbiota intestinale deve essere interpretata da uno specialista e può fornire informazioni sulle specifiche esigenze nutrizionali dell'individuo, permettendo di personalizzare la dieta e scegliere gli alimenti più adatti per ripristinare il corretto equilibrio. I risultati vengono dettagliatamente spiegati ed è possibile prescrivere una supplementazione specifica di probiotici e prebiotici in modo da ripristinare una corretta eubiosi intestinale».

Informazioni: colombo-health.com - +41 79 241 16 34