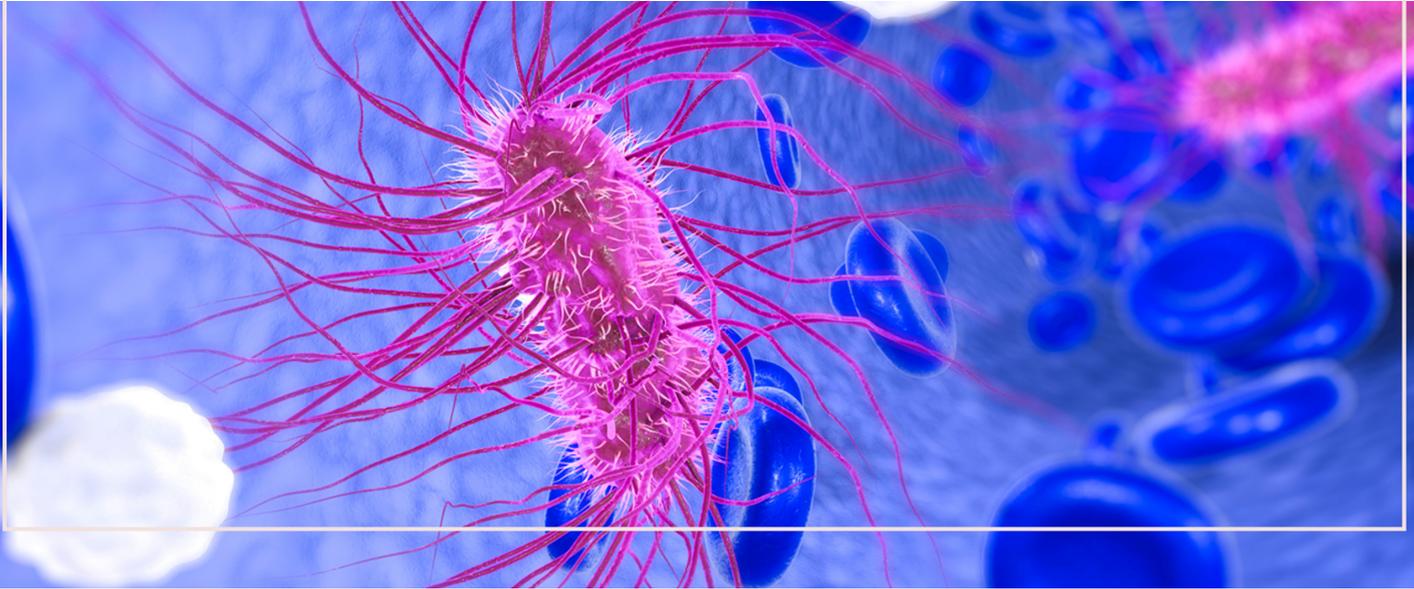


# Microbiota

ESISTE DAVVERO UNA CONNESSIONE TRA  
INTESTINO E DIFESE IMMUNITARIE?



**Posso credere a tutto, purché sia sufficientemente incredibile.**

OSCAR WILDE

Ebbene sì, diremmo che è sufficientemente incredibile pensare che il nostro intestino possa giocare un ruolo tanto importante nella gestione di uno stato di benessere generale e nell'equilibrio del sistema immunitario. I microrganismi che, in maniera fisiologica, popolano il nostro intestino sono moltissimi e sin dall'infanzia sono coinvolti nella costruzione delle difese immunitarie di ciascun individuo.

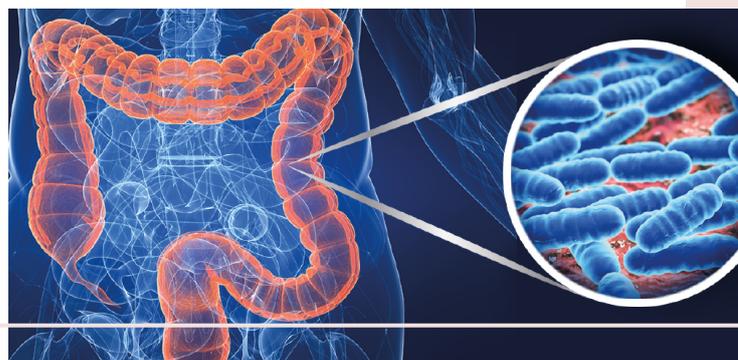
Nonostante la schiacciante complessità del sistema nervoso centrale, il nostro corpo dispone di un altro grande sistema, facente parte del sistema nervoso periferico, che elabora i dati in maniera del tutto autonoma, il sistema nervoso enterico. Questo gestisce in maniera indipendente il suo principale organo, l'intestino, che molti hanno definito come un *secondo cervello*, perché gestito, appunto, da un sistema di regolazione indipendente e perché fondamentale per il benessere dell'intero organismo.

È doveroso affermare però che l'uno subisce le influenze dell'altro; due sistemi in costante comunicazione. Il concetto che i pensieri possano influire su ciò che accade nell'intestino è ormai assodato. I crampi e la diarrea, per esempio, accompagnano spesso situazioni di ansietà. Le conseguenze enteriche di forti emozioni non sono concetti teorici ma problemi reali della vita di tutti i giorni. Gli studiosi hanno però dimostrato che i problemi intestinali possono dipendere esclusivamente da anomalie dello stesso intestino, senza implicazione dei centri superiori. I dolori o fastidi che spesso i pazienti lamentano a livello addominale possono corrispondere a fastidi realmente provocati da anomalie fisiche o chimiche presenti nell'intestino del paziente.

A questo punto una connessione tra l'efficienza intestinale e la solidità del sistema immunitario inizia a prendere forma.

Il microbiota intestinale, noto ai più come microflora intestinale, influenza l'immunomodulazione, ossia regola l'attività del sistema immunitario favorendo la sua corretta maturazione, evitando che si attivi in modo anomalo come nel caso di allergie o malattie autoimmuni o in maniera deficitaria come nelle infezioni. È formato, come detto, da una vasta popolazione microbica di vario tipo che può subire alterazioni, più o meno significative e rapide, da parte di fattori esterni come la dieta o uno stile di vita poco sano.

Ennesima peculiarità del microbiota intestinale è quella di contrastare i microrganismi patogeni, agendo da sentinella e creando un ambiente ostile alla permanenza degli ospiti indesiderati. Ad uno stato di equilibrio chiamato *eubiosi* si può contrapporre uno stato di disequilibrio detto *disbiosi* ed è a quest'ultima che si deve l'aumentata incidenza di patologie metaboliche, cardiovascolari, infiammatorie, neurologiche, psichiche e persino oncologiche.



## *Una buona flora batterica intestinale è indice di un sistema di difesa immunitario solido ed efficace.*

Oggi appare chiara l'importanza del microbiota nel mantenimento dello stato di salute dell'uomo. I microrganismi commensali, infatti, non solo supportano le funzioni dell'organismo umano come il metabolismo e il sistema immunitario, ma agiscono, come detto, contro la proliferazione dei patogeni.

L'intestino rappresenta una importante linea di demarcazione fra il mondo esterno e quello interno del nostro organismo. Al fine di proteggerlo da attacchi esterni, un efficiente ed organizzato sistema di difesa risulta fondamentale. È intuibile quindi quanto sia importante, ad esempio nella stagione invernale caratterizzata dalle patologie influenzali, avere una microflora intestinale non disbiotica e ben bilanciata.

Nutrendo la nostra flora batterica intestinale con la giusta dose di probiotici e prebiotici di qualità sosteniamo il nostro organismo e ci prendiamo cura del nostro benessere nella sua totalità.

*Redazione scientifica Omega Pharma*

Fonti:

[www.microbioma.it](http://www.microbioma.it)

[www.humanitas.it](http://www.humanitas.it)

[www.gcmnet.it](http://www.gcmnet.it)

Michael D. Gershon, *Il secondo cervello*, UTET 1998

