

Microbiota: il regista segreto della salute di mamma e bambino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Aspetto il mio primo bambino, sono al settimo mese. E al settimo cielo, perché l'abbiamo tanto cercato! Per non correre rischi col parto, pensavo al taglio cesareo. Però sono preoccupata: è vero che il taglio cesareo priva il bambino del contatto con i microrganismi che abitano la vagina della mamma? E' così negativo? Che cosa mi consiglia?».

Chiara S. (Brescia)

Auguri per la creatura in arrivo, gentile signora. Sì, la nascita con taglio cesareo priva il bambino di quell'impronta viva, fatta di microrganismi preziosi, lattobacilli anzitutto, trasmessi dalla mamma quando il piccolo scende nel canale da parto.

Il microbiota (box 1) ha un ruolo essenziale per la salute. Regola la nostra immunità, il metabolismo, i livelli ormonali e persino il comportamento. Tra mamma e bimbo esistono tre grandi vie di passaggio sia di microrganismi, che vanno a colonizzare con batteri amici l'intestino e poi tutti i distretti utili del corpo del piccolo, sia di anticorpi.

La prima grande ondata avviene già in gravidanza. Fin dai primi mesi di gestazione dall'intestino della mamma partono truppe alleate di microrganismi buoni che attraversano la placenta e vanno a colonizzare l'intestino del piccolo, con un movimento crescente verso il termine della gestazione.

Il secondo passaggio è durante il parto vaginale: è importante, ma non esclusivo.

Il terzo, fondamentale, avviene durante l'allattamento. Contingenti molto maggiori di truppe alleate, ben superiori a quelli che passano durante il parto, traslocano dalla mamma al piccolo proprio durante le poppate. Ecco perché allattare i bimbi al seno, se non esistono problemi o controindicazioni maggiori, è essenziale, almeno per i primi sei mesi dopo il parto. Ideale, se possibile, è mantenere una poppata al mattino e una alla sera fino all'anno di età del piccolo, o più. Si integrano così fondamentali aspetti affettivi e di crescita del legame d'amore tra mamma e piccino, ma vengono potenziate nel modo più sano anche le sue difese immunitarie. Perché passino i batteri migliori, è essenziale che il microbiota della mamma sia in grande salute (box 2). La scelta del tipo di parto va sempre condivisa tra il ginecologo-ostetrico di fiducia e la donna. Tuttavia è rasserrenante sapere che i grandi contingenti di truppe di batteri amici aiutano il piccolo già durante la gravidanza e, soprattutto, con l'allattamento. Avremo a breve ulteriori possibilità di by-passare il limite dato dal taglio cesareo (box 3).

Box 1. Microbiota: il regista segreto della salute

- Microbiota: trilioni di microrganismi che abitano il nostro intestino, la pelle e le mucose, la vagina, la bocca, la trachea e i polmoni. Si sono evoluti con noi nell'arco di 200.000 anni, dall'inizio della storia dell'Homo sapiens. Hanno sviluppato una collaborazione complessa, utile alla loro e alla

nostra sopravvivenza. Una simbiosi preziosa, che è importante conoscere e rispettare.

- Il microbiota umano ha 3.300.000 geni, che costituiscono il "microbioma". Noi umani ne abbiamo solo 23.000! Il microbioma consente ai microrganismi di svolgere al posto nostro molte funzioni biologiche, fra cui la sintesi di ormoni e vitamine, la digestione dei cibi, l'allenamento e il coordinamento del sistema immunitario, la regolazione del metabolismo e del peso corporeo, la modulazione della salute emozionale e perfino cerebrale. Questi microrganismi sono più numerosi delle cellule del nostro corpo. Dobbiamo imparare a rispettare un compagno di vita così potente, che condiziona la nostra salute. E noi la sua, se abbiamo stili di vita inappropriati, a cominciare dalla scelta degli alimenti, o se assumiamo antibiotici non giustificati.

- Ognuno di noi ha un microbiota unico e specifico, come le impronte digitali. I ceppi principali che lo caratterizzano sono gli stessi nell'arco della vita, ma cambiano le loro proporzioni: il termine "olobiota dinamico" indica questa identità microbiologica che ci accompagna per tutta la vita. Per saperne di più: olobiotico.it.

Box 2. Come proteggere il microbiota in gravidanza e allattamento

- Curare varietà e qualità dell'alimentazione
 - Ottimi gli integratori, fra cui acido folico e altre vitamine del gruppo B, ferro, iodio, magnesio, omega tre e omega sei
 - Attente alla "crononutrizione", ossia alla scelta del tempo ottimale della giornata per l'assunzione dei diversi alimenti
 - Evitare totalmente alcol (e fumo!)
 - Bene i probiotici ben scelti, per migliorare anche la regolarità intestinale
 - Ottimo essere fisicamente attivi, perché l'attività aerobica (camminare!) ottimizza il metabolismo, mantiene il giusto peso corporeo e rende il microbiota più sano e felice
-
-

Box 3. Vaginal seeding: la semina vaginale

Indica la nuova pratica di mettere dei secreti vaginali della mamma a contatto col bambino nato da parto cesareo: con garze sulla pelle del corpo e del visetto, e con cotton fioc in bocca, per fargli un bagnetto sostitutivo del microbiota vaginale con batteri alleati.
