

Conosci te stesso, anche attraverso il tuo intestino

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Conosci te stesso», esortava Socrate. Una conoscenza che dovrebbe estendersi ai miliardi di microrganismi che ci abitano, nostri "condomini". Si sa, vivere in condominio è una delle esperienze più perigliose della vita. E pochi sanno che spesso sono proprio i nostri microscopici e potentissimi condomini a decidere la nostra salute o a contribuire a molte nostre malattie, fisiche e mentali.

Perché questo peculiare "conosci te stesso"? La prima ragione è che l'essere umano è un ecosistema con due gambe, con un vero e proprio "super-organismo" a livello intestinale. Dentro di noi esiste infatti il microbiota gastrointestinale, composto da almeno quattro milioni di tipi di batteri diversi. Ognuno di noi ha un ecosistema diverso: una vera e propria carta d'identità. Questi coinquilini, tra cui i Bifido batteri, i Lattobacilli e gli Eubacterium, vivono in stretto contatto con la mucosa intestinale con cui dialogano. Quando ci sono amici, svolgono funzioni essenziali: favoriscono la biodisponibilità di alcuni nutrienti e il metabolismo delle calorie contenute nei cibi. Sintetizzano diverse vitamine. Molte sindromi carenziali hanno come trigger un malassorbimento intestinale. Regolano l'espressione del sistema immunitario nella mucosa intestinale. Contribuiscono alla peristalsi intestinale. Rispondono agli ormoni sessuali (estrogeni, progesterone e testosterone): basti pensare all'aumento dei sintomi da sindrome dell'intestino irritabile (Irritable Bowel Syndrome, IBS) in fase mestruale, o a quanto menopausa e invecchiamento si associno ad un rallentamento del transito intestinale, fino alla stitichezza. Proteggono la mucosa intestinale - e dunque l'intero organismo - dalle aggressioni di microrganismi patogeni, prevenendo così la comparsa di molte infezioni.

La seconda ragione è che l'intestino è il vero "mandante occulto" di vaginiti e cistiti (ma anche prostatiti!) recidivanti. Includere l'intestino nel progetto di prevenzione e terapia è indispensabile se non si vuole cadere nel minimalismo terapeutico di usare antibiotici in modo indiscriminato e patogeno. Agire sui fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento, in primis a livello intestinale, è fisiopatologicamente corretto e terapeuticamente più efficace. Usare con intelligenza clinica probiotici e prebiotici, lassativi di massa, in caso di stipsi propulsiva, ma anche terapie ormonali sostitutive, quando appropriate, è vincente sul fronte terapeutico.

La terza ragione interessa le donne che "ragionano con la pancia". Le donne hanno, più degli uomini, un "cervello viscerale", ossia una centrale neurovegetativa ed emozionale di risposta al mondo situata nell'intestino. Oltre il 90% della serotonina, neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore, si trova nella parete dell'intestino, non nel cervello! Ecco perché la pancia esprime bene il nostro umore e il nostro stress! Inoltre, i nostri inquilini intestinali influenzano il cervello, le emozioni, i pensieri. I batteri possono produrre sostanze neurotossiche, come l'azoto e il D-acido lattico: un cervello intossicato e infiammato pensa malissimo. I batteri possono produrre ormoni e neurotrasmettitori, che influenzano il cervello, ma rispondono anche ai nostri ormoni e alle loro fluttuazioni. Il che spiega meglio il gonfiore di pancia (meteorismo) premestruale, nonché la depressione e l'irritabilità associate. Gli antibiotici sono bombe atomiche per il microbiota: per tornare alla normalità spesso non bastano due anni. Ecco perché bisogna usarli

con prudenza e visione clinica a lungo termine. Importante, la qualità degli alimenti condiziona il microbiota, nel bene e nel male. Noi siamo quel che mangiamo. E pensiamo, con il cervello e con la pancia, anche in base a quel che mangiamo. Ecco perché è importante mangiare almeno sei porzioni di frutta e verdura al giorno ("prebiotici", ossia fibre non digeribili), ridurre lieviti, alcol e zuccheri come il glucosio, evitare il cibo spazzatura: il microbiota intestinale sarà più sano e un alleato più fedele.

Infine, l'intestino parla al cervello e il cervello parla all'intestino: i batteri stimolano i nervi del cervello enterico (intestinale) e questi modificano l'attività cerebrale, inclusi il sonno, la risposta allo stress, la soglia del dolore, la memoria, perfino la lucidità del pensiero! Non solo nelle donne, ma in tutti gli esseri umani. Davvero, conosci te stesso... e il tuo amico intestino!