Microbiota, l'anti-age viscerale

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Anti-age: dove si gioca la partita decisiva per la longevità in salute? Nell'intestino, dove l'alto comando anti-age è diretto da un triumvirato "super-bio": il microbiota, l'intestino stesso e il cervello viscerale, che dialogano strettamente fra loro. Prima riflessione: il genoma umano conta circa 23.000 geni. La metà di quello di una piantina di riso, che ne possiede 46.000. Com'è possibile? Dove sono le radici genetiche della nostra complessità? Eccole: abitano nel genoma di un formidabile alleato (quando lo rispettiamo), il microbiota.

Il termine indica l'insieme dei microrganismi che ci abitano e si sono evoluti con noi nell'arco di 200.000 anni, dall'inizio della storia dell'Homo sapiens, e della Femina sapiens (!), raffinando le loro caratteristiche già presenti nei primati, i nostri antenati, tra cui scimmie e oranghi. Il microbiota ha un formidabile patrimonio di geni: 3.300.000 circa. Questi geni costituiscono il "microbioma", che gli consentono di svolgere innumerevoli funzioni biologiche, utili per la sua e la nostra sopravvivenza. La longevità è figlia di questa lungimirante alleanza. Secondo alcune stime il microbiota umano, oggi, è un invisibile ma poderoso corpo vivo, di circa 39 triliardi di microrganismi. Sono più numerosi delle cellule del corpo di un uomo medio, circa 30 triliardi. E allora: ospite chi di chi? Possiamo non rispettare, o peggio attaccare con l'atomica (gli antibiotici) un alleato prezioso, con un esercito più numeroso del nostro? Tranne i casi in cui l'alleato ci si rivolti contro, è bene essere molto misurati, saggi e prudenti, prima di ricorrere alle armi. Altre strategie, come l'uso oculato di prebiotici e probiotici, potenziate da stili di vita sani e costanti, possono rivelarsi più efficaci e vincenti nel lungo termine.

Seconda riflessione: ognuno di noi ha un microbiota unico e specifico, strettamente individuale, come l'impronta digitale o il volto. 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, duttile e resiliente, che ci accompagna nell'arco della vita. Siamo tanto più sani e longevi quanto maggiore è la biodiversità del microbiota che convive con noi. Come proteggerla? La prima cura è la varietà e qualità dell'alimentazione. Ottima se è sobria, misurata per calorie, con frutta e verdura, semi, cereali e legumi, olio di oliva, pesce, e moderate quantità di uova, carne o latticini (a meno di intolleranze). Pessima se è monomaniaca (mangio "solo pizza", o "solo frutta e verdura gialle", come dicono alcune adolescenti) con pochi alimenti, ed eccesso di farine raffinate, lieviti, zuccheri, grassi saturi e proteine animali. La seconda cura è la "crono-nutrizione" ossia la scelta del tempo ottimale della giornata per i diversi alimenti. La terza è essere fisicamente attivi perché l'attività aerobica (camminare!) ottimizza il metabolismo, mantiene il giusto peso corporeo ed evita l'accumulo di grasso ectopico, fuori posto, attorno ai visceri addominali. Avere la pancia, o peggio essere obesi, è un pessimo indicatore sul progetto di longevità: rivela un microbiota disfunzionale ("disbiosi"). Predice diabete, infarto, ictus e altre patologie che abbreviano l'aspettativa di salute. Stress, alcol e tossici ambientali indeboliscono ancor più il microbiota, così come, nella donna, la perdita degli ormoni sessuali, dopo la menopausa.

Il microbiota è anche una ghiandola endocrina: il termine "estroboloma" indica i geni dei

microrganismi specializzati per elaborare gli estrogeni, produrli o rimetterli in circolo per usarli al meglio. Dopo la menopausa, a meno che la donna non faccia una terapia ormonale sostitutiva (TOS), l'estroboloma diventa minimo, aumentano il grasso viscerale, la pancia e i rischi di salute connessi. Di converso, il microbiota sano è il garante della salute del cervello viscerale e centrale, e dell'intestino, che è l'organo immunocompetente più importante del corpo. L'80% delle nostre difese e il livello di efficienza del nostro esercito, ossia del sistema immunitario, si struttura e si allena proprio nell'intestino, grazie al microbiota. Oltre agli stili di vita, e alla TOS quando indicata, i probiotici sono i migliori alleati di un microbiota sano, variato e longevo. Sono indicati a ogni età quando infezioni esterne lo attaccano, quando lo devastiamo con gli antibiotici, e in tutte le situazioni di stress fisico e/o psichico. Sono poi un ottimo aiuto anti-age per uomini e donne, in sinergia con stili di vita sani. Per saperne di più: olobiotico.it.