Il triumvirato che governa la salute

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

Sapete che in pancia abbiamo un triumvirato potente, che governa i fondamentali della nostra salute? Conoscerlo può aiutarci a essere protagonisti più consapevoli e lungimiranti del nostro benessere fisico ed emotivo, e di quello delle persone che amiamo.

Il primo membro del triumvirato è l'intestino. Guardato fino a pochi anni fa con sufficienza, persino dai medici, come organo di minore importanza rispetto, per dire, al cervello e al cuore, sta oggi emergendo come un protagonista assoluto di salute, a torto sottovalutato. Era stato invece ben intuito nella sua potenza dal grande Ippocrate (460-370 a.C.), medico greco considerato il padre della medicina scientifica occidentale, che quasi 2500 anni fa affermò con straordinaria lungimiranza: «Tutte le malattie originano nell'intestino», come oggi stiamo vedendo persino per le patologie neurologiche, fra cui il morbo di Parkinson e la sclerosi multipla.

Disteso, l'intestino ha una superficie di circa 250 metri quadrati (range 200-300 mq), l'estensione di un campo da tennis per il doppio. Oltre alla ben nota digestione degli alimenti, che lo pone in contatto con la complessità del mondo esterno, l'intestino svolge una funzione cardinale: nella sua parete si forma e si allena, letteralmente, il nostro esercito di difesa: il sistema immunitario. Di fatto l'intestino è l'organo immuno-competente più importante del corpo. Inoltre la sua parete è una complessa e raffinata "frontiera dinamica selettiva", che controlla tutto quello che entra nel corpo. In condizioni ideali, i nutrienti necessari alla vita, fra cui acqua, zuccheri semplici, fruttosio e glucosio, aminoacidi, sali minerali, vitamine, acidi grassi essenziali. Se la frontiera intestinale non è più efficace, o è ferita da svariate condizioni, ecco che si aprono dei varchi tra le cellule che la rivestono a "palizzata", gli enterociti, e nel corpo entra di tutto: molecole complesse, proteine, che scatenano potenti intolleranze e allergie alimentari (ma anche respiratorie e cutanee), batteri, funghi e virus. La "sindrome dell'intestino che perde" (leaky gut syndrome) lo rende di fatto un pericoloso colabrodo. Quando è in salute, digeriamo bene tutto, abbiamo un esercito in forma, un buon equilibrio metabolico, un ottimo umore e un'eccellente energia vitale. Quando si ammala le conseguenze colpiscono anche le parti più lontane del corpo.

Il secondo membro del triumvirato è il microbioma intestinale, composto da un numero di batteri di molto superiore all'intero numero di cellule del nostro organismo. Svolge molteplici compiti, grazie ai quali può comportarsi da potente e sottovalutato alleato della nostra salute, oppure da devastante nemico. Il microbioma intestinale in salute ("eubiosi") è la più potente ghiandola endocrina del nostro corpo, in grado di metabolizzare e produrre tutti gli ormoni, fra cui gli ormoni sessuali (estrogeni, progesterone e testosterone), come è stato ben dimostrato negli animali da cui sono stati rimossi le ovaie o i testicoli. Non solo. Il microbioma produce anche il butirrato, che da solo costituisce il 70% del nutrimento degli enterociti. Se invece è alterato ("disbiosi"), da amico diventa nemico: non produce più butirrato, ed ecco che gli enterociti affamati non riescono più a svolgere con cura il loro primo ruolo di frontiera selettiva. In più attacca le stesse giunzioni strette, che uniscono tra loro i miliardi di enterociti, e crea veri e propri varchi nella mucosa intestinale. Ha paraboliche poderose per il cortisolo, ormone

dell'allarme, per cui ogni stress, fisico ed emotivo, si ripercuote sul microbioma causando devastanti disbiosi e disturbi intestinali, soprattutto se cronico. Scatena allora l'esercito fino ad attivare una vera guerra civile, quando il sistema immunitario finisce per attaccare i nostri stessi tessuti, dando il via alle malattie autoimmuni, divorando l'energia vitale e lasciandoci stanchi e spossati fin dal mattino. Il microbioma intestinale dialoga direttamente con tutti gli organi del corpo: chi l'avrebbe detto? Ne riparleremo!

Il terzo membro del triumvirato è il cervello viscerale, che ci abita da millenni e ci condiziona. Sì, abbiamo due cervelli: il sistema nervoso centrale (SNC), che contiene 1x1010 neuroni e governa il sistema neurovegetativo, cognitivo e motorio; e il cervello viscerale, il sistema nervoso enterico (SNE), che contiene ben 5x108 neuroni. Perché ce ne siamo accorti tardi? Perché il SNC fa massa, mentre il viscerale fa rete. I due cervelli sono connessi da poderose vie nervose e biochimiche. Dal punto di vista evolutivo il cervello viscerale è il nostro primo cervello. Governa il metabolismo, l'umore, l'energia vitale. E' la nostra grande finestra sul mondo.

Insieme, il triumvirato modula anche il tipo di sguardo con cui noi guardiamo noi stessi e la vita, e la nostra stessa longevità in salute. E' meglio averne gran cura, con una nutrizione appropriata e meno stress.