



Fai il check up AL TUO MICROBIOTA

SOLO NEL 2021 le parole chiave microbiota e microbioma sono comparse in 25.000 studi pubblicati, secondo solo al termine Covid. Un record che quest'anno sarà superato. Non passa giorno che non escano nuove ricerche sull'importanza dell'insieme di microrganismi che popolano l'intestino per la nostra salute, sistema immunitario in testa (su microbioma.it trovi i dati più aggiornati). Tanto che sono sempre di più i laboratori che propongono l'analisi del microbiota e i medici che la consigliano per poter curare meglio i loro pazienti. A partire dai gastroenterologi. «Dietro a sintomi come gonfiore addominale, irregolarità dell'intestino, mal di pancia ricorrenti spesso si nasconde una disbiosi, cioè un'alterazione del microbiota intestinale» spiega Enrica Mari, specialista in medicina interna e in gastroenterologia integrata (dottores-

LA MELA è uno dei frutti amici del microbiota perché contiene bioflavonoidi dai benefici effetti sui batteri intestinali

saenicamari.it). «E allora può essere utile analizzare la composizione e la varietà microbica intestinale in modo da capire, per esempio, se c'è una carenza di batteri "buoni" come i lattobacilli o i bifidobatteri, o un eccesso di quelli "cattivi" come l'escherichia coli. E riportare così in equilibrio il microbiota con cure a base di rimedi naturali, probiotici mirati e una dieta specifica».

Il test del microbiota è di tipo genetico: si esegue su un campione fecale e analizza l'Rna dei batteri intestinali in modo da ottenere una sorta di identikit dei microrganismi, sapere a quali "famiglie" appartengono e in che quantità sono presenti. Rimodulare il microbiota non è utile solo nel caso di disturbi gastrointestinali ma è fondamentale anche per i problemi ginecologici. «Per noi ginecologi è importantissimo sapere come sta il microbiota intestinale delle nostre pazienti perché c'è un vero e proprio asse intestino-vagina-vescica» spiega il dottor Franco Vicariotto, ginecologo dell'Humanitas San Pio X di Milano. «Un esempio tipico sono le cistiti recidivanti da escherichia coli, batterio che arriva dall'intestino. Oppure le candidosi vaginali ricorrenti dovute alla candida intestinale che scende in vagina. Con il test metagenomico del microbiota possiamo sapere esattamente che cosa vive nell'intestino, con quali equilibri e questo ci consente di fare terapie personalizzate e meno aggressive. Se scopriamo dei batteri "cattivi", per esempio, magari ricorriamo agli antibiotici in modo mirato. Se invece dobbiamo semplicemente rimettere in pace, in eubiosi, la popolazione batterica, diamo dei probiotici».

Annaleni Pozzoli

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Un kit personalizzato a domicilio

Per ritrovare l'equilibrio intestinale ora è arrivato un piano personalizzato di integrazione con probiotici e sostanze naturali che si basa sull'analisi dello stile di vita e del microbiota. Nutrivel (www.nutrivel.it), così si chiama il programma, comincia con un questionario per individuare in quali ambiti della salute si ha maggiormente bisogno di sostegno: metabolismo e digestione, umore e concentrazione, difese, energia, oppure vitalità e longevità. Poi si può scegliere tra due percorsi.

IL PIANO BASE con cui ti mandano a casa il kit personalizzato di 3 probiotici da 90 capsule per 3 mesi di integrazione (100 euro).

IL PIANO AVANZATO che prevede la consegna a casa di un kit test microbiota per la raccolta di un campione di urine che verrà analizzato con una speciale tecnologia capace di rilevare informazioni sull'attività dei batteri intestinali. Poi, insieme ai risultati del test, si riceveranno i probiotici mirati per 3 mesi di integrazione e un piano alimentare personalizzato (200 euro).