

La flora intestinale e i suoi disturbi: la Disbiosi Intestinale

Stress e apparato digerente

La nostra giornata, fin da quando siamo imbottigliati nel traffico mattutino, è scandita da una lunga serie di appuntamenti e doveri che ci accompagnano nevroticamente fino a sera, togliendoci ultimamente anche la pausa del mezzogiorno: come affermano recenti studi sociologici [il pranzo seduto è ormai scomparso dalle abitudini della vita odierna, sostituito, e non sempre, da un fugace panino in piedi](#). Come sottolineava il celebre psicoanalista Hillman: “.il nostro modo di vivere e di pensare è ossessivo. Ognuno di noi è soggetto alla tirannia di una vita che va di fretta, una vita in accelerazione spietata”.

Ecco gli oggetti che ci circondano quotidianamente: microonde, computer, telecomando, vari strumenti della comunicazione, cellulari, fax, posta elettronica. Persino l'armadietto dei medicinali è impegnato in una lotta spietata alla lentezza.

La parola d'ordine di ogni messaggio è “il prima possibile”. Fast food, fast track, fast forward, cibo veloce, strada veloce, avanti tutta!... Ecco qui l'essenza della nostra epoca e del suo modello maniacale: come disse A. Huxley all'inizio del Novecento, [noi moderni non abbiamo inventato nessun nuovo peccato capitale oltre ai sette peccati capitali dei tempi antichi, se non la fretta](#).

In queste condizioni di stress è facile incorrere in un disturbo che limita fortemente lo stato di forma fisico e psichico di ciascuno, incidendo sull'espressione della propria età biologica (quella “reale”): la disbiosi intestinale, viene favorita da un'alimentazione poco equilibrata, dalla mancanza di attività fisica, dall'utilizzo di taluni farmaci (antibiotici, lassativi, anticoncezionali).

Sintomi

In pratica la flora batterica intestinale può alterarsi e provocare appunto la disbiosi intestinale, una vera e propria malattia, caratterizzata da alcuni sintomi ben definiti:

- cattiva digestione
- gonfiore
- stitichezza alternata a diarrea
- nervosismo e ansia
- stanchezza mattutina
- disturbi del sonno
- candidosi vaginale
- infezioni del cavo orale
- aerofagia ed eruttazioni fastidiose
- intolleranze alimentari

Cause

Una dieta poco equilibrata, sia sotto il profilo qualitativo sia sotto l'aspetto della distribuzione dei pasti nel corso della giornata e delle modalità di assunzione, spesso eccessivamente rapida, è dannosa per l'intestino

ed impedisce all'organismo di ottenere il giusto apporto calorico e nutritivo. L'alimentazione scorretta risulta poi spesso associata ad uno stile di vita irregolare, che altera il ritmo sonno-veglia, con inevitabili ripercussioni negative sulla funzionalità intestinale.

Un'ulteriore causa è costituita dall'assunzione di farmaci quali antibiotici, antinfiammatori, antinfluenzali, antidepressivi, anticoncezionali e ansiolitici che non solo accentuano l'espressione sintomatologica della disbiosi intestinale, ma ne sono anche stessa fonte, a causa del danneggiamento dagli stessi indotto sulla flora batterica. Quest'ultima può inoltre risultare danneggiata anche dall'azione locale dei metalli pesanti, quali l'alluminio, il mercurio, il piombo, che possono giungere nell'intestino attraverso la catena alimentare.

L'alterazione dell'equilibrio qualitativo e quantitativo della flora batterica intestinale può rappresentare un cofattore importante nella manifestazione della stipsi e del cosiddetto colon irritabile (dato dall'alternarsi di periodi di stipsi a periodi colitici): alterazione dell'alvo, meteorismo (cioè gonfiore di pancia e senso di pesantezza), dolori addominali, cattiva digestione (dispepsia), alito cattivo, sfoghi cutanei.

Inoltre le conseguenze di carattere sistemico della disbiosi sono molteplici e assai importanti: diminuzione dell'attività immunitaria, dismetabolismi (aumento di colesterolo e trigliceridi, della glicemia e dell'uricemia), predisposizione alle infezioni, perdita di energia, cistiti ricorrenti, manifestazioni allergiche, aumento delle affezioni del cavo orale (tonsilliti, faringiti, tracheiti, bronchiti), difficoltà a perdere peso e perdita di capelli.

Pertanto la disbiosi intestinale è inquadrabile come una vera e propria condizione di malattia, invalidante la qualità di vita del soggetto che ne risulta affetto. Consiste in una specie di condizione di alterata ecologia della microflora che può sussistere a livello del cavo orale, del tratto gastroenterico e vaginale.

Forme principali

Si possono distinguere cinque forme principali di disbiosi:

1. **Disbiosi carenziale**, conseguente ad un deficit di flora batterica intestinale, per lo più favorito da un'alimentazione povera di fibre solubili e/o ricca in alimenti precedentemente sottoposti a processi di sterilizzazione oppure conseguente a trattamenti con antibiotici.
2. **Disbiosi putrefattiva**, favorita da una dieta eccessivamente ricca in grassi e carni, povera in fibre; alcuni studi la collegano anche ai meccanismi patogenetici (cioè causali) di alcune forme tumorali, quali il cancro del colon e della mammella.
3. **Disbiosi fermentativa**, caratterizzata da una condizione di relativa intolleranza ai carboidrati, favorita da un'accentuata fermentazione batterica. Quest'ultima a sua volta indotta da una sovracrescita batterica a livello del piccolo intestino, dove sono più ricchi i substrati fermentabili. Sintomi più tipici: gonfiore di pancia, flatulenza, diarrea alternata a stitichezza, sensazione di malessere.
4. **Disbiosi da sensibilizzazione**, causata da una risposta immune anomala a componenti della microflora batterica intestinale fisiologica, spesso legata ad un deficit di immunoglobuline (IgA) e/o ad una condizione di barriera immunitaria insufficiente.
5. **Disbiosi da funghi (Candida intestinale e lieviti in eccesso)**, legata alla sovracrescita di saccaromiceti (funghi) o della Candida, favorita da una dieta ricca in zuccheri e povera in fibre. Sintomi prevalenti: diarrea o più di rado stipsi, prurito anale, astenia, talvolta sfoghi orticarioidi,

cistiti ricorrenti batteriche, funghi in altre sedi corporee (soprattutto a livello genitale) e associata spesso a specifiche intolleranze alimentari: lieviti, frumento, latte e derivati, birra.

II Disbiosi Test

Oggi giorno, senza necessariamente effettuare costosi test di intolleranza alimentare, è possibile diagnosticare la disbiosi intestinale attraverso un semplice test sulle urine, che consente di evidenziare l'eccesso o l'assenza di metaboliti derivati dalle attività metaboliche intestinali. Il disbiosi test rileva la presenza nelle urine di due metaboliti del triptofano: l'indicano e lo scatolo. Il test è praticabile negli studi specializzati in medicina funzionale.

In pratica questo test permette di individuare l'entità qualitativa e quantitativa del dismicrobismo in atto e di monitorare nel tempo l'efficacia della terapia impostata: una sorta di check-up della corretta capacità funzionale del nostro apparato gastroenterico, con la possibilità poi di vedere impostate terapie assolutamente fisiologiche e naturali, in grado di ripristinarne la corretta funzionalità.

Spesso viene effettuato di routine nell'ambito del più vasto check up anti-aging, finalizzato a valutare e monitorare l'età biologica del proprio organismo, spesso così distante da quella meramente anagrafica. Il tutto finalizzato al mantenimento e/o al recupero di un ottimale stato di forma fisica e mentale, cardine di ogni approccio volto a invecchiare bene e in salute.