Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cos'è il microbiota intestinale?

Lun 09/08/2021 - 09:01

Nel e sul nostro corpo vivono innumerevoli microrganismi. Questi sono presenti principalmente nell'intestino, ma anche sulla pelle e sulle mucose, dove presumibilmente risiedono più di 1.000 diversi tipi di microrganismi. Il loro numero supera di molto quello delle cellule umane. L'insieme di questi batteri, virus e funghi viene chiamato microbiota.

Il microbiota intestinale di una persona, meglio conosciuto come flora intestinale, comprende circa 100 trilioni di batteri e pesa 1,5 chili. "La composizione varia da persona a persona, ogni persona ha la sua personale e unica flora intestinale", spiega Silke Raffeiner, l'esperta di nutrizione del Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU). L'intestino crasso e le sezioni inferiori dell'intestino tenue sono particolarmente densamente popolate.

Lo sviluppo del microbiota intestinale inizia alla nascita, più precisamente, da quando il neonato entra in contatto con le mucose e con la pelle della madre. L'allattamento al seno promuove, inoltre, lo sviluppo di una flora intestinale diversificata. Successivamente, i microrganismi vengono assorbiti da fonti ambientali, principalmente attraverso il cibo, ma anche attraverso i contatti sociali. "Nel corso della vita, il microbiota può cambiare, a seconda dello stile di vita, le abitudini alimentari, le malattie e l'assunzione di farmaci, come ad esempio gli antibiotici", informa la nutrizionista del CTCU. Anche i fattori genetici hanno una certa influenza sulla composizione della flora intestinale.

Più la composizione del microbiota è varia, e più è stabile di fronte all‘insorgenza di possibili disturbi. La flora intestinale non solo gioca un ruolo fondamentale nella digestione dei nutrienti ma ha anche un'influenza significativa sulla salute attraverso le sostanze messaggere prodotte dai microrganismi, che si tratti di allergie, malattie autoimmuni, obesità o diabete. Gli enzimi batterici influenzano anche il cervello e possono quindi essere causa concatenante di malattie mentali come la depressione.