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

In che modo l'alimentazione influisce sul microbiota intestinale?

Lun 18/03/2024 - 10:31

Che cos'hanno in comune allergie, malattie autoimmuni, obesità, diabete mellito di tipo 2 e alcuni disturbi psichici? La risposta arriva da Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti: "In tutte queste patologie risulta sempre più evidente l'importanza rivestita dal microbiota intestinale, nel linguaggio comune conosciuto come flora intestinale. Un'alimentazione bilanciata e rispettosa dell'intestino contribuisce a un microbiota intestinale diversificato e a sua volta bilanciato. Per contro, un'alimentazione e uno stile di vita sfavorevoli riducono la varietà delle specie batteriche e il numero di batteri benefici per la salute, mentre i batteri patogeni aumentano".

Le condizioni della mucosa intestinale e del microbiota intestinale influiscono sul **sistema immunitario** in diversi modi. In primo luogo, va detto che la mucosa intestinale ospita fino al 70% di tutte le cellule immunitarie umane. In secondo luogo, essa svolge una funzione di barriera: se la mucosa intestinale è debilitata, una maggiore quantità di sostanze nocive e componenti alimentari non digeriti passa dall'intestino al sangue. In terzo luogo, i prodotti metabolici dei microrganismi benefici per la salute prevengono le infezioni e le infiammazioni.

Una dieta ricca di alimenti di origine vegetale, e letteralmente colorata, favorisce notevolmente la diversificazione della flora intestinale, perché le fibre e le sostanze vegetali secondarie nutrono i microrganismi dell'intestino benefici per la salute. Idealmente, **nel corso di una settimana si dovrebbero consumare 30 tipi diversi di alimenti vegetali**, in modo da garantire varietà e diversificazione alla flora intestinale.
È importante anche un elevato apporto di **fibre**, che si possono assumere consumando cereali integrali, legumi (come fagioli o lenticchie), frutta a guscio e semi.
Non da ultimo, si consiglia di mangiare ogni giorno piccole quantità di **verdure crude fermentate**; favoriscono la salute dell'intestino anche i latticini fermentati, come ad esempio lo yogurt.

Se l'assunzione di una maggiore quantità di alimenti di origine vegetale, fibre e verdure fermentate, combinata con uno stile di vita dinamico caratterizzato da regolare esercizio fisico ed equilibrio mentale, fa bene all'intestino, altri fattori esercitano invece un **effetto negativo sul microbiota intestinale**.

Rientrano in questa categoria gli **alimenti di produzione industriale altamente trasformati** come i dolciumi, gli snack salati o con elevato contenuto di grassi, le bibite e i prodotti lavorati che presentano una lista lunghissima di ingredienti. Anche i prodotti trasformati a base di carne rossa (ad esempio prosciutto, salumi) agiscono in modo negativo sul microbiota intestinale e dovrebbero essere consumati preferibilmente solo in piccole quantità. Impattano negativamente sulla flora intestinale pure la scarsità di movimento e lo stress.

La risposta positiva di **un microbiota intestinale sano** nei confronti dell'organismo umano "ospitante" si manifesta in vario modo: la mucosa intestinale svolge un'efficace funzione di barriera, i batteri patogeni vengono allontanati, i microrganismi producono metaboliti sani, le difese immunitarie risultano rafforzate, il cibo viene assimilato meglio, i valori di colesterolo e insulina nel sangue migliorano e si previene lo sviluppo di obesità e infiammazioni.

La tipica **dieta occidentale**, ricca di acidi grassi saturi, zucchero e sale, ma povera di fibre e metaboliti secondari vegetali, si traduce in un cosiddetto "microbiota intestinale occidentale", caratterizzato da poca diversificazione e una quantità più bassa di batteri benefici per la salute. Tutto ciò può portare a obesità e infiammazioni croniche. La **dieta mediterranea tradizionale**, invece, fa bene all'intestino perché favorisce un microbiota intestinale diversificato.