



Cibo, microbioma, protezione dalle patologie gastroreumatologiche ed effetti benefici sulla salute al 3° Congresso SIGR di Roma



Roma, 24 giugno 2016 – Oggi, la relazione tra cibo, ruolo del microbioma batterico umano, effetti benefici sulla salute e protezione da patologie è oggetto di molteplici contributi scientifici. Nel 2014, pubblicato su *Nature*, uno studio condotto da Peter Turnbaugh dell'Università di Harvard ha dimostrato che cambiare tipo di alimentazione modifica molto più velocemente del previsto anche la flora batterica intestinale, il cosiddetto “microbioma” composto da alcune decine di trilioni di batteri: chi diventa vegetariano già dopo 24 ore ha nell'intestino batteri completamente diversi da quelli di quando era carnivoro, l'inverso succede a chi riporta in tavola la carne dopo un'alimentazione a base di vegetali (1). Nella stessa direzione, l'analisi del microbioma in relazione all'insorgere di patologie pubblicata da Wu e Lewis nel 2013 su *Clinical Gastroenterology Hepatology* (2) indica che i batteri possono correlarsi ad aspetti più ampi della salute, compresi l'obesità e la salute metabolica, influenzando il peso corporeo.

È lecito credere che l'affidarsi ad una dieta possa avere effetto o meno sullo stato di salute, ad esempio, anche di chi soffre di patologie gastroreumatologiche come l'Artrite Reumatoide, Spondiloartrite, le Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali come il Morbo di Crohn, etc.

“Non è esattamente così, in linea di principio – sottolinea il prof. Menotti Calvani, neurologo e nutrizionista all'Università di Roma Tor Vergata al Congresso SIGR di Gastro Reumatologia in questi giorni a Roma – In primo luogo, l'unicità genetica e di storia personale degli individui impedisce di pensare che i macro e micronutrienti contenuti in un alimento – broccoli, carciofi, pesce, formaggi, carne, etc. – facciano poi bene a tutti. In secondo luogo, in epoca di cibo industriale e globalizzazione, non si possono trascurare condizioni di qualità e stagionalità, la conservazione degli ingredienti oltre che i costi di produzione, il trasporto dei cibi o le modalità di cottura, fino ai tempi di assunzione dei cibi nella

giornata, se con il sole precursore di vitamina D o nelle ore notturne, ‘precursori di grasso’. E non sempre le certificazioni sono rassicuranti. In breve, quel che la scienza della nutrizione può dare sono indicazioni, non prescrizioni”.

Efficace e disincantato, il messaggio che giunge dal 3° Congresso di Gastro Reumatologia a Roma fa appunto riferimento all’intervento del prof. Calvani dedicato a cibo e patologie autoimmuni. Ricordiamo tutte quelle condizioni patologiche causate da una reazione immunitaria diretta contro costituenti propri dell’organismo (liquido o cellula che sia), che vengono ‘scambiati’ per agenti esterni pericolosi.

“Prendiamo la carne. Si tratta di un alimento solitamente considerato per il suo alto contenuto proteico utile al muscolo senza innalzare l’insulina e indicato nelle patologie gastroreumatologiche, specie negli over65, insieme alle fibre che ‘saldano’ l’endotelio intestinale favorendo l’azione batterica del microbioma – continua Calvani – Quale carne scegliere? Mediamente, una bistecca statunitense contiene il 26/28% di grassi contro il 5/6% delle bistecche europee, eppure di questa informazione non c’è traccia. Parimenti, la buona opinione di cui gode la dieta mediterranea nel mondo, spesso trascura le sue essenziali modalità di utilizzo: un lungo tempo di cottura a bassa temperatura”.

Se tutto questo indirizza gli italiani a consigliarsi possibilmente presso un medico dietologo o biologo nutrizionista, ancora una volta spicca il primato per la salute della “dieta mediterranea assunta in modica quantità, grazie all’apporto di antiossidanti, fibre e cibi integrali che ostacolano l’afflusso improvviso e rapido di zuccheri nel sangue con conseguenti picchi di risposta insulinica, pesce per le sue caratteristiche antinfiammatorie come le fibre, limitato uso di carni, grassi e carboidrati secondo il principio generale per cui più un cibo è lontano dalla propria tradizione più si riduce la capacità del microbioma di riconoscerne gli effetti benefici”, prosegue Calvani.

“Senza dimenticare che ingredienti indispensabili affinché la dieta mediterranea funzioni sono però l’esposizione solare - interruttore per la sintesi di vitamina D - basti pensare che, se il nostro fabbisogno di vitamina D si ferma a 600 unità giornaliere, 3 minuti di esposizione ne produce fino a 10mila. E almeno 6 ore di sonno notturno, altrimenti i cicli ormonali si bloccano soprattutto per effetto della cosiddetta ‘light pollution’ o inquinamento da luce artificiale tanto diffusa oggi nella nostra vita quotidiana”, conclude il prof. Calvani.

1. Rachel J. Dutton & Peter J. Turnbaugh, Harvard University et alii. (2014) “Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome”, | VOL 505 | NATURE | 561
2. Wu GD & Lewis JD (2013). “Analysis of the human gut microbiome and association with disease”. Clinical Gastroenterology Hepatology 11(7)

fonte: ufficio stampa