



Roma, 8 ottobre 2019 - In un solo anno sono stati pubblicati circa 17.540 lavori scientifici sul ruolo del microbiota, la flora batterica che abita nel nostro intestino, e il suo ruolo nell'insorgenza e nel peggioramento di numerose malattie, quando risulti alterato.

È noto infatti che alterazioni quantitative del numero di batteri e qualitative in termini di ceppi, ovvero la disbiosi, abbiano un ruolo preponderante anche nelle malattie infiammatorie in genere e in quelle reumatiche in particolare.

“La disbiosi ha numerosi effetti casuali come l'alterazione dell'integrità della mucosa di rivestimento intestinale, perchè danneggiata o a causa di una ridotta espressione di particolari proteine” spiega il prof. Michele Maria Luchetti, Professore Aggregato di medicina Interna presso l'Università Politecnica delle Marche durante il suo intervento al 6 Congresso nazionale della Società Italiana di GastroReumatologia tenutosi a Roma nel weekend.



Prof. Michele Maria Luchetti

“L'alterazione della mucosa a sua volta la rende permeabile consentendo la diffusione dei batteri nella circolazione sanguigna. Ciò determina a cascata l'attivazione del sistema immunitario e la produzione di autoanticorpi che determinano una attivazione dell'infiammazione sistemica e locale a livello articolare con aumento dei livelli delle citochine chiave nella patogenesi delle spondiloartriti, come TNF-alfa e le

interleuchine IL17 e IL23", prosegue Luchetti.

Si tratta di una vera e propria 'catena patogenetica' che può essere controllata a monte con una attenzione particolare proprio a questo raffinato sistema intestinale (con beneficio per molte altre condizioni e comorbidità). L'integrità e se vogliamo l'equilibrio dei cippi di batteri del microbiota dovrebbe essere uno dei nuovi punti chiave della terapia delle spondiloartriti.



Prof. Bruno Laganà

Negli ultimi due anni numerosi lavori hanno dimostrato come la dieta - che oltretutto è un fattore di rischio modificabile - abbia un ruolo fondante nell'integrità, l'equilibrio e la salute del microbiota. Ecco allora che accanto alle prescrizioni farmacologiche diventi opportuno dare indicazioni sul regime alimentare che non si limitino a consigli generici ma facciano parte della terapia: la dieta per il soggetto affetto da una condizione infiammatoria dovrebbe prevedere pochi grassi saturi, poca carne rossa con una limitazione di quella processata come i salumi e gli insaccati.

La carne rossa, e lavorata, è una ricca fonte di proteine, grassi e zolfo alimentare che può favorire l'infiammazione. Ad esempio, la fermentazione batterica del colon può portare alla formazione di acidi grassi a catena ramificata pro-infiammatori, ammoniac (NH<sub>3</sub>) e idrogeno solforato (H<sub>2</sub>S). L'acido solfidrico può ridurre i legami disolfuro nella rete del muco, rendendo lo strato di muco e renderlo permeabile inoltre i microbi possono raggiungere l'epitelio e attivare meccanismi infiammatori.

Un elevato apporto di carne rossa e proteine totali è stato associato in una coorte di ben 25.630 soggetti come la European Prospective Investigation of Cancer in Norfolk (EPIC-Norfolk) ad un aumentato rischio di sviluppare poliartrite infiammatoria.

Limitare i grassi saturi, il grano raffinato, la farina bianca, gli zuccheri e i dolcificanti industriali. Via libera invece ai proteine vegetali, cibi fermentati e fibre, queste ultime alla base del nutrimento del microbiota in salute e ad una supplementazione con probiotici su indicazione dello specialista.

“In particolare le fibre alimentari di cereali, frutta e verdura sono metabolizzate dal microbioma intestinale in acidi grassi a catena corta, tra cui butirrato, propionato e acetato, che rappresentano un importante combustibile per la mucosa intestinale e sono associati a marcati effetti anti-infiammatori - prosegue il prof. Luchetti - L'assunzione di fibre può influenzare una risposta anti-TNF mentre un basso apporto può potenzialmente modificare il metabolismo microbico dell'intestino dall'uso di acidi grassi a catena corta in carboidrati mucinosi come principale fonte di energia che portano alla degradazione dello strato di muco con produzione di acido solfidrico che rende la barriera penetrabile da batteri e altri composti”.

“Una strategia capace di mantenere il microbiota in equilibrio, garantire l'integrità della mucosa intestinale e prevenire lo sviluppo dell'infiammazione a livello delle articolazioni. Benefici a cui si aggiunge l'aumento dell'efficacia di alcune terapie con farmaci biologici” aggiunge il prof. Bruno Laganà, Presidente della SIGR – Società Italiana GastroReumatologia.