



Novara, 12 ottobre 2023 - È allarme tra gli esperti: siamo sempre più esposti ad agenti esterni, come igienizzanti, profumi, conservanti ed additivi alimentari. Nella vita quotidiana le persone sono bombardate da sostanze chimiche, sconosciute al nostro organismo, che entrano nel nostro corpo attraverso l'alimentazione o semplicemente respirando, chiamate xenobiotici.

Il risultato di questo è un impoverimento del microbiota, vero e proprio meta-organo preposto alla difesa delle nostre barriere naturali. Se non è in equilibrio, e quindi si trova in uno stato di disbiosi, può contribuire non solo allo sviluppo e cronicizzazione di problemi gastrointestinali, dermatologici e oncologici, ma anche allo sviluppo di patologie neurodegenerative come la malattia di Alzheimer, il morbo di Parkinson e l'ictus.

È uno dei temi di cui si parla oggi a Novara al convegno organizzato dalla prof. Roberta Rolla, docente di Patologia clinica all'Università del Piemonte Orientale e Responsabile della Struttura Semplice “Unità di Diagnostica d'Urgenza di Laboratorio” con il dott. Giulio Mengozzi, Direttore SC Biochimica Clinica, Città della Salute, Torino. Il convegno si svolge all'ospedale Maggiore della carità di Novara, azienda ospedaliera universitaria, che collabora con l'Università degli studi del Piemonte Orientale (UPO) e con il

Centro Interdipartimentale di Eccellenza per la Ricerca traslazionale sulle Malattie Autoimmuni ed Allergiche (CAAD).

Il microbiota è oggi riconosciuto come un vero e proprio meta-organo che influenza lo stato di salute degli individui, e la ricerca è sempre più ricca di nuovi sviluppi. Gli xenobiotici, cioè le sostanze estranee al nostro organismo e difficilmente metabolizzabili, introdotte attraverso l'alimentazione o la respirazione, sono irritanti per i microrganismi che costituiscono il microbiota, normalmente in equilibrio.

“Una comunità microbica eubiotica è fatta da tanti microorganismi diversi che compongono una specie di orchestra, che suona in armonia garantendo la salute di ogni individuo. Nel momento in cui gli xenobiotici si accumulano può succedere che alcuni componenti del microbiota, i meno resistenti, soccombano ai nuovi arrivati; in questo caso la nostra orchestra del microbiota si trova a perdere strumenti importanti e non è più in grado di suonare correttamente la musica” spiega la dott.ssa Barbara Azzimonti, ricercatrice universitaria e docente di Microbiologia medica all'Università di Novara.

“Non è facile difendersi dagli xenobiotici perché ormai sono ovunque: additivi alimentari, profumi, conservanti, candele profumate, incensi, detersivi, cosmetici, deodoranti. E quando si accumulano troppo - spiega la microbiologa che fa ricerca proprio in questi ambiti - il microbiota si impoverisce per varietà, per numerosità e anche per funzione, non riuscendo più a dialogare in modo corretto con le cellule del corpo e in particolar modo con il sistema immunitario. Anche i microrganismi più resistenti si trovano sotto stress e così mettono in atto strategie di sopravvivenza, incominciando a utilizzare armi d'attacco. Così, venendo a mancare il contributo delle comunità microbiche in stato di armonia che normalmente nutrono e difendono le nostre barriere naturali, gli epitelii, tra cui quelli respiratori, intestinali e la barriera ematoencefalica, lasciano passare microrganismi, loro metaboliti, e molecole infiammatorie che sono alla base di tante patologie di carattere sistemico, come quelle cardiometaboliche, neurodegenerative, autoimmuni, o anche di deficit di attenzione e stati depressivi, come dimostrato da molte ricerche che associano la disbiosi intestinale a un numero sempre maggiore di patologie che hanno alla base un forte stato di infiammazione. Un microbiota molto povero è associato anche all'autismo”.

Le 5 regole per la prevenzione

Che fare per tenere in equilibrio il nostro microbiota? La risposta è semplice. Fare un passo indietro per ridurre il contatto con xenobiotici non necessari dalla vita quotidiana, anche se vengono continuamente promossi dai messaggi pubblicitari. Ecco cinque regole:

1. intervenire sull'alimentazione, no a cibi processati e a lunga conservazione, cibo spazzatura in genere e preferire alimenti freschi;
2. variare spesso il tipo di alimentazione: un impoverimento del microbiota rende più permeabili le vie d'accesso ai microorganismi patogeni, innescando infiammazioni potenzialmente a carico di tutti gli organi;
3. non esagerare con profumi, deodoranti e cosmetici. Alcune persone vi sono talmente assuefatte che non sentono più gli odori e aumentano le dosi di profumi chimici;
4. non accendere incensi o candele o profumatori ambientali nelle stanze;
5. non eccedere con i farmaci, in particolare antibiotici e cortisonici, che vanno assunti solo su consiglio e sotto stretta sorveglianza del medico.