

**CAM**

CENTRO ANALISI MONZA

Rassegna StampaData
Pubblicazione
Frequenza12 novembre 2014
salute.ilgiornale.it
quotidiano

Curare l'intestino per controllare il peso

Secondo gli esperti, la salute della nostra flora batterica sarebbe in grado di influenzare in modo incisivo il nostro peso corporeo, determinando l'assorbimento di zuccheri e calorie. Approfondiamo il tema con l'aiuto di un esperto



Lo chiamano **secondo cervello** e dal suo stato di salute dipende il **buon funzionamento** di tutto l'organismo: stiamo parlando del **microbiota intestinale**, che è oggi considerato alla pari di **un vero e proprio organo** non solo per l'importanza che riveste in termini di **sopravvivenza** (nessuno di noi potrebbe rimanere in vita anche solo un minuto senza) ma anche per il suo peso specifico, che si aggira intorno ai **3/4 chilogrammi**, superando di gran lunga quello di altri componenti vitali (il cuore, per fare un esempio, si aggira intorno ai 300 g nell'uomo e ai 250 g nella donna).

Secondo la Scienza la composizione del nostro microbiota sarebbe in grado di **influenzare**, tra gli altri, la nostra capacità di immagazzinare grasso, giocando dunque un ruolo fondamentale in termini di **controllo del peso**. Ad approfondire il **rapporto** tra sovrappeso/ obesità e microbiota intestinale, è stato di recente il professor **Lorenzo Drago**, direttore del Laboratorio di Analisi IRCCS-Galeazzi e ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano, che sabato 8 novembre è intervenuto al convegno intitolato **Bambini, alimentazione e attività motoria** organizzato dal CAM di Monza presso l'auditorium del polo sanitario di Viale Elvezia. Un evento questo che ha visto la partecipazione di esperti del settore salute, opinion leader, rappresentanti delle Istituzioni e famiglie, volto ad approfondire **le più recenti evidenze scientifiche in tema di nutrizione, movimento e salute infantile**, anche in chiave Expo 2015.

«Per evitare di ingrassare abbiamo imparato a controllare i **valori riportati sulle etichette** dei prodotti: la correlazione tra **quantità di cibo e calorie** ci può dare una prima indicazione sulla qualità di un alimento in termini nutrizionali, ma non è certo sufficiente. Il valore calorico di un alimento può infatti **variare in base al microbiota** del suo consumatore» ha spiegato il professore «Il microbiota è costituito da **trilioni di batteri intestinali**, per un totale di **7.000 specie** differenti che dialogano tra loro e interloquiscono con il **sistema immunitario**: da qui la sua importanza per il nostro benessere».

«Il contenuto intestinale in termini di **qualità** si definisce nella **prima settimana di vita** e dipende principalmente dalla madre: dal suo stile di vita, ma non solo» ha proseguito l'esperto «Chi viene messo al mondo attraverso un **parto naturale** ha minori probabilità di sviluppare **allergie e obesità** rispetto a chi nasce da un **parto cesareo**. Questo perché nel secondo caso, l'intestino sarà popolato da una maggiore quantità di batteri del tipo *firmicutes*, quelli per intenderci che ritroviamo nelle persone affette da forte sovrappeso, e che sono in grado di **estrarre più polisaccaridi** e di **far assorbire più carboidrati e zuccheri**, aumentando il peso di un cibo in senso negativo».

Ma cosa succede nel nostro organismo quando il microbiota è **alterato**? «Quando ciò accade, nel nostro corpo si accende una **infiammazione** che non è solo a carico dell'intestino: si tratta di una infiammazione che coinvolge **tutte le cellule**, e che può portare nel tempo allo sviluppo delle **principali malattie croniche**: obesità dunque, ma anche patologie cardiovascolari e tumorali, insulino-resistenza ecc.» ha sottolineato il professor Drago «Diversi studi hanno anche dimostrato come l'alterazione del microbiota possa influenzare addirittura la **sfera emotiva**: ansia, gestione dei rapporti sociali, fino ad arrivare alla scelta del partner (l'odore della pelle dipende dal microbiota)».

Il microbiota **varia con l'età, con la dieta e con la geograficità**. Ognuno di noi ha un proprio microbiota che è unico ed irripetibile: «Nel futuro non verremo più identificati tramite il **DNA**, ma tramite i nostri **batteri**» ha specificato l'esperto.

«La **manipolazione** del microbiota potrà essere applicata - in un futuro non troppo lontano - con **finalità terapeutiche**. Un recente studio pubblicato su *Science* ha dimostrato per esempio come la **flora intestinale impiantata** possa influenzare, in modo significativo, il peso del soggetto che la riceve. I ricercatori che avevano impiantato le **feci** di due gemelli (uno obeso ed uno magro) in due **topolini normopeso** hanno potuto osservare che: quello che aveva ricevuto le feci dell'obeso era divenuto **obeso**, l'altro che aveva ricevuto le feci del magro era rimasto normopeso».

«Si pensa che nel 2025 il **70% dei microorganismi** che causano patologie a livello ospedaliero saranno **resistenti agli antibiotici**. L'impianto di flora batterica potrà rappresentare allora **una nuova via** per la cura dei soggetti malati» ha dichiarato il professore a conclusione del suo intervento.