

INTESTINO E INFIAMMAZIONE SILENTE

ESAMI INNOVATIVI, NUTRACEUTICA E ALIMENTAZIONE DI PRECISIONE

Proseguono i nostri incontri sulla salute con la Dottoressa Piacenza titolare della omonima farmacia sita in Castello di Annone.

Dottoressa, a grande richiesta dei nostri lettori approfondiamo l'argomento molto attuale "Intestino e Infiammazione". Si tratta di infiammazione di basso grado, o silente, che sembra essere all'origine della maggior parte dei problemi di salute di tutti noi. Sentiamo spesso parlare di una relazione stretta tra infiammazione, intestino e patologie extra-intestinali. Cosa c'è di vero in tutto ciò?

Rispondo partendo dalla PNEI, la nuova scienza che studia le relazioni che ci sono tra Sistema Nervoso, Sistema Immunitario, Sistema Ormonale e Infiammazione. Il nostro organismo è una rete integrata in cui il cervello "messaggia" con le cellule nervose, quelle immunitarie e gli ormoni. Le citochine pro-infiammatorie sono i messaggeri...

Quindi l'infiammazione riveste un ruolo fondamentale, centrale, giusto?

Certamente! l'organismo è in equilibrio dinamico, in continua mutazione, evoluzione. I livelli ormonali risentono dello stato emozionale e in modo determinante dello stress. Lo stress psicofisico produce gli stessi effetti, in termini di stimolazione dell'infiammazione, del trauma fisico.

Ma cosa c'entra tutto questo con l'intestino?

Beh, vede, l'intestino si trova all'incrocio tra il Sistema Immunitario, quello Nervoso, e quello Ormonale. Gli studi dimostrano che almeno il 40% dei pazienti ricorre alle cure di un medico internista a causa di problemi gastrointestinali. Metà di questi presenta problemi funzionali: l'intestino funziona male ma nessuno sa il perché.

L'intestino può essere definito come "un indovinello racchiuso in un mistero che fa parte di un enigma". Risponde agli stimoli ambientali mediante una rapida modificazione della flora batterica intestinale che a sua volta modula la neurochimica cerebrale, ovvero l'intestino parla direttamente con il cervello. Inoltre la percezione di una relazione diretta tra ciò che si mangia e numerose malattie o disturbi ha ricevuto conferme scientifiche precise nel corso degli ultimi anni.

Dal 2007 è confermato che l'aumento di citochine infiammatorie nell'organismo è collegato all'assunzione di cibo.

Dal 2011 la Harvard Medical School ha definito le regole per "nutrirsi bene", definendo che una scorretta combinazione di proteine e carboidrati in ogni pasto può creare infiammazione.

Dal 2017 è evidente sul piano scientifico che il 62% delle reazioni infiammatorie o allergiche di cui non si comprende la causa possono dipendere da un eccesso di zuccheri o da infiammazione intestinale da cibo.

La scoperta che l'eccessiva o ripetitiva assunzione di un alimento o di un gruppo alimentare possa indurre la produzione di BAFF (B



Cell Activating Factor) o di PAF (Platelet Activating Factor) e provocare tutti i sintomi infiammatori che usualmente sono ascritti al cibo risale a qualche anno fa, ma solo da poco viene applicata seriamente in ambito clinico. L'intestino è un lungo tubo con superficie di contatto superiore a 300 metri quadrati. Pensi a una lunga salsiccia... la parete intestinale è più sottile della pelle di salsiccia e attraverso questa vengono assorbite le sostanze necessarie per la sopravvivenza. Questa pelle, così sottile, viene a contatto con un numero enor-

me di sostanze (batteri, parassiti, cibo, Farmaci...) quindi obbligatoriamente il Sistema Immunitario intestinale è il più sviluppato di tutto l'organismo.

La parete deve essere ben salda e robusta, deve fare da barriera ed evitare che sostanze tossiche attraversino le pareti del tubo ed entrino nei tubi collegati che portano il sangue a tutto l'organismo.

Deve però lasciare passare le sostanze buone e i nutrienti, dunque è necessario che sia sana, funzionale, non infiammata.

L'intestino inoltre produce il 90%

della Serotonina e circa il 50% di Dopamina che sono due Neurotrasmettitori. Vede come ritorna i collegamenti tra Sistema Immunitario e Sistema Nervoso ...

Si parla sempre di flora batterica intestinale... ma cosa è?

Per Microbiota o Flora Batterica Intestinale si intende un grande numero di microrganismi vivi che colonizzano l'intestino e, se tutto funziona bene, contribuiscono in modo significativo alla salute del nostro organismo attraverso funzioni che noi non possiamo esplicitare.

Questi microrganismi si chiamano Probiotici. Schematizzando molto i Probiotici si dividono in ceppi stanziali che sono Lattobacilli e Bifidobatteri, e ceppi di transito, ovvero Spore e Leviti.

Il Microbiota ci protegge da batteri che possono creare danno, produce Batteriocine, favorisce la digestione e l'assorbimento dei nutrienti, serve a sintetizzare alcune vitamine, stimola e modula in senso positivo il Sistema Immunitario, pulisce l'organismo da sostanze dannose.

Oltretutto sono presenti specie diverse a seconda del tratto intestinale considerato. Nello Stomaco vi sono dei batteri chiamati acidofili (che amano l'acido) molto importanti perché riescono a "tenere a bada" l'eventuale presenza di Helicobacter Piloni. Se abbiamo una robusta flora batterica, se nello stomaco tutto funziona come deve, Helicobacter, se presente, sta tranquillo.

È l'alterazione dell'equilibrio che genera problemi.

Dunque flora batterica diversa, con funzioni differenti anche a seconda dell'età del soggetto. Sistema complesso, vero? Certo! Assolutamente affascinante!

Che differenza c'è tra probiotici e prebiotici?

Probiotico è un fermento vivo, in grado di colonizzare positivamente l'intestino replicandosi all'interno dello stesso.

Prebiotici sono invece ingredienti non digeribili degli alimenti che promuovono la crescita di una o più specie batteriche ritenute benefiche per l'ospite.

Dunque i Fermenti non sono tutti uguali?

No, assolutamente! A seconda del tipo di problema è necessario differenziare.

Anche la flora batterica intestinale e l'infiammazione sono strettamente collegate.

Il Farmacista come si inserisce in un sistema così complesso?

Nella Nostra Farmacia Facciamo molto, Le assicuro!

Per consigliare un fermento lattico in modo approfondito, ovvero secondo i criteri della Nutraceutica, scienza innovativa di cui abbiamo parlato in articoli precedenti, occorre conoscere molto bene i meccanismi visti sopra e questo implica un'attenta indagine sul paziente.

La funzione del Farmacista non si esaurisce con il consiglio del fermento lattico più adatto

La Farmacia entra a pieno titolo nell'opera di prevenzione delle malattie in collaborazione con tutti i professionisti della salute e senz'altro in sinergia con il medico quando ci sia una patologia in atto.

Grazie alle nuove tecnologie, tramite le farmacie si possono fare indagini diagnostiche e di laboratorio complementari e sinergiche con quelle mediche di routine, in modo da avere un quadro più completo della situazione.

Lei sta frequentando un Master Universitario relativo a Nutrizione e Dietetica clinica, vero?

Sì. Possiamo e dobbiamo indagare sulle problematiche intestinali collegate al cibo.

Esistono esami appropriati e utili per tale scopo. Noi nello specifico proponiamo indagini sulle Intolleranze Alimentari e test Genetici volti a impostare una Alimentazione di Precisione in base al DNA, ovvero alla predisposizione genetica individuale. Tutti abbiamo bisogno di impostare una "Alimentazione di precisione" per evitare che il nostro intestino si infiammi.

Esistono anche esami innovativi che permettono di avere una Visione davvero completa dei problemi legati a infiammazione e permeabilità intestinale e il consiglio dei Nutraceutici in questi casi è assolutamente fondamentale. Non dimentichiamo inoltre stile di vita e attività fisica. Ma lo sa che l'attività fisica è in grado di influenzare il microbiota Intestinale?

Questi incontri sono una scoperta continua! Mi sembra che sia quindi necessario un ulteriore articolo per approfondire in modo adeguato il tema di intestino e infiammazione che è un argomento veramente vasto.

Certo! La ricerca scientifica fa passi da gigante e approfondire la conoscenza del nostro corpo e i meccanismi che lo regolano è molto affascinante.

Ricordo ancora che chi avesse domande ci può contattare per mail tramite l'indirizzo info@farmaciapiacenza.it, tramite la nostra pagina Facebook, oppure direttamente in Farmacia in Via Roma 80, Castello di Annone (AT).

Grazie a tutti e alla prossima!

Vitalità

Cosmetica innovativa naturale

SINERGIA DI POLIFENOLI E VITAMINA E IN UN COMPLESSO ANTIOSSIDANTE ULTRAPOTENTE

“ Arricchita con materie prime selezionate e di efficacia dimostrata, Vitalità è una linea che valorizza il territorio, la naturalità, la bellezza e ciò che di meglio la tecnologia cosmetica offre sfruttando le proprietà salutistiche scientificamente dimostrate dei Polifenoli presenti nelle vinacce e nei vinaccioli dell'Uva. ”

Farmacia Piacenza - Via Roma, 80
Castello di Annone - tel. 0141-401143
www.vivalasalute.it - info@farmaciapiacenza.it