

Un secondo cervello

PIU' DIFESE IMMUNITARE SE L'INTESTINO FUNZIONA



Con l'arrivo della stagione invernale e l'abbassamento della temperatura si è portati a proteggere le prime vie respiratorie (naso e gola), ma non tutti tengono conto che anche l'intestino gioca un ruolo importante nel mantenimento della salute in generale. E' per sottolineare questo principio di prevenzione anche quest'anno l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione (Assosalute) e Federchimica hanno lanciato un messaggio sull'importanza di avere un intestino "sano", valendosi dei consigli del professor **Attilio Giacosa**, docente di gastroenterologia all'Università di Pavia.

“Dobbiamo pensare al nostro intestino come ad un secondo cervello - spiega il professor **Giacosa** - che sa come comportarsi in difesa dell'organismo, poichè il 70% delle cellule da cui dipendono le nostre difese immunitarie, come i linfociti e le plasmacellule, risiede nell'intestino ed è fondamentale mantenere in equilibrio il microbiota, cioè la massa di batteri che sono presenti nel suo interno”.

Quando avviene uno squilibrio nel microbiota compaiono subito alterazioni della funzione intestinale, quali diarrea, stipsi, dolori addominali e meteorismo.

In questi casi si deve intervenire con farmaci di automedicazione, riconoscibili in farmacia grazie al bollino rosso sulla confezione, come i fermenti lattici che ripristinano in tempi rapidi la normale flora batterica intestinale.

Anche una corretta alimentazione può aiutare con i comuni yogurt, gli integratori e i cosiddetti prebiotici di origine alimentare (per lo più fibre) che stimolano nell'intestino la produzione di probiotici naturali.

Da limitare, invece, gli alimenti contenenti glutine, zuccheri semplici, il lattosio, che contribuiscono ad aumentare uno stato infiammatorio.

Le variazioni climatiche stagionali, il cambio dell'ora solare, lo stress e un generale stato di ansia che molti di noi stanno subendo in questo periodo molto particolare, incidono negativamente sulla funzionalità dell'intestino.

“Tutti questi fattori comportano un aumento delle citochine pro-infiammatorie - conclude il professor **Giacosa** - che in genere il microbiota controlla, liberando citochine anti- infiammatorie. L'utilizzo di bifidobatteri, come probiotici e integratori, consente di liberare nell'intestino triptofano, ossia il mediatore che produce

serotonina, permettendo così all'organismo di rilassarsi e al nostro intestino di non trovarsi sotto attacco”.

Recenti ricerche hanno dimostrato come il microbiota sia in grado di stimolare la produzione di interferone 1. Consumando frutta e verdure molto colorate, per la presenza di flavonoidi, il microbiota dà origine a un composto che stimola la liberazione di interferone 1, con azione antivirale e antinfluenzale.

Di conseguenza, chi si vaccina contro l'influenza e assume regolarmente frutta e verdura, in unione ai probiotici, ottiene una risposta anticorpale e un'attivazione del vaccino superiore a chi non lo fa.

g.c.s.