

Maria Rescigno: «Il metodo delle 3 F per proteggere l'intestino, guadagnare salute (e anni)»

Per anni sottovalutato, il microbiota rappresenta oggi un «organo in più» con un'influenza radicale sul benessere e sul funzionamento del sistema immunitario. Cattiva alimentazione, stress e stile di vita lo modificano in negativo. La scienziata Maria Rescigno ci spiega come mantenerlo in equilibrio a partire dalla tavola

(Fonte: <https://www.corriere.it/cook/> 7 dicembre 2024)



«Per chi soffre, come me, di sindrome dell'intestino irritabile, un consiglio è di fermentare in vitro i legumi (anche quelli precotti in barattoli di vetro), in modo da evitare che le fibre di cui sono composti creino fastidi».

È soltanto uno dei molti consigli che **Maria Rescigno**, prorettrice alla Ricerca di Humanitas University e vice direttrice scientifica per la Ricerca di base dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas, dispensa ne «**Microbiota, se lo conosci ti curi meglio. Guadagnare salute e fronteggiare le malattie autoimmuni portando equilibrio nell'intestino**» (Sonzogno, collana Scienze per la vita), libro scritto a quattro mani con **Carlo Selmi**, responsabile dell'Unità di Reumatologia e Immunologia clinica presso l'Istituto Clinico Humanitas. È soltanto uno dei molti consigli, si diceva, perché sono altrettanti i disturbi che possono interessare il microbiota.

Professoressa, ma che cosa si intende esattamente per «microbiota»?

«Il microbiota è la popolazione di microrganismi – batteri, virus, funghi, protozoi, archei – che ospitiamo dentro e sopra di noi. Vale a dire **nell'intestino**, nei polmoni, nella cavità orale, dentro alle narici, negli organi genitali. E poi sulla cute, sul cuoio capelluto, nel canale uditivo e dentro la cavità nasale. Il microbiota intestinale rappresenta la comunità di organismi più numerosa nel nostro corpo».

Cosa fa di buono per noi un microbiota in equilibrio?

«Rafforza il sistema immunitario, fornendo resistenza alla colonizzazione da parte di germi patogeni **attraverso l'instaurarsi di un preciso equilibrio tra i diversi ceppi**. Influenza il metabolismo energetico e il comportamento. Sintetizza vitamine, acidi grassi e altre sostanze, partecipa alla degradazione dei nutrienti e ci aiuta nella digestione. Ancora: modula la quantità e l'effetto degli ormoni sessuali, che a loro volta influenzano molte specie di batteri. E modula altresì la densità della massa ossea, partecipando all'assorbimento di calcio e vitamina D. **Un microbiota sano arriva persino a influenzare la funzione del sistema nervoso**. Di recente s'è perfino scoperto che ha un ruolo nel metabolismo dei farmaci. Per esempio, alcuni microbi degradano i chemioterapici rendendoli inefficaci, altri potenziano terapie antitumorali come l'immunoterapia».

Che cosa capita invece quando il microbiota si altera?

«Intanto mi preme puntualizzare che, pur convivendo dentro noi, i microrganismi ospiti nel nostro corpo non sono tutti buoni. Ne abbiamo di ogni tipo: microbi amici, detti simbiotici, e “gang di criminali”, chiamati patobionti. Dobbiamo preoccuparci? No finché dall'intestino ad altre mucose, regna un equilibrio, secondo la regola madre di ogni ecosistema: *diversity is good*, **la diversità è un bene**. Se, però, per motivi differenti, una o più specie pericolose diventano prevalenti o altre scompaiono, si crea una disbiosi, cioè uno squilibrio, e la salute ne risente. La disbiosi non è di per sé una malattia, ma **un fattore che si osserva in associazione alle malattie**, anche quando queste non coinvolgono direttamente il tratto digerente».

Un esempio?

«Tra gli abitanti del nostro tratto intestinale può esserci l'*Helicobacter pylori* che, stando a quanto dice l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), è un cancerogeno di gruppo 1. Per rendere l'idea, **lo stesso livello di pericolosità del fumo e dell'amianto**. Nel caso in cui proliferasse in maniera incontrollata, può occupare lo stomaco, ambiente acido che ben si presta alla sua sopravvivenza. Può succedere allora che si scateni una gastrite o un'ulcera gastrica o duodenale, vale a dire una lesione delle pareti dello stomaco o del primo tratto dell'intestino che, se non curata, può portare allo sviluppo di un tumore. Per fortuna **bastano esami non invasivi**,

come un test del respiro, del sangue o delle feci, per aiutare i medici a scovarlo».

Medici a parte, il corpo da solo come reagisce?

«Se ben allenate e non impegnate su altri fronti, sono le nostre difese ad accorgersi di una proliferazione batterica potenzialmente patogena. Capita allora che **viene inviata una squadra di anticorpi specifici** per quei microbi o una serie di peptidi antimicrobici (ovvero antibiotici naturali rilasciati sia dal nostro organismo sia dai microbi stessi) che sparano nel mucchio, distruggendo i germi in eccesso».

Possiamo dire di avere una sorta di paracadute?

«Sì. Il microbiota è l'organo più versatile del nostro corpo, si modifica in base alla dieta, all'ambiente e alle fasi della vita. Si capisce, dunque, quanto importante sia mantenerlo in equilibrio ogni giorno, aiutandoci con piccoli, ma determinanti accorgimenti».

Quali professoressa?

«Tutti noi possiamo mantenere in equilibrio il microbiota così da farne un alleato del peso nella norma, della salute e della longevità. Noi abbiamo individuato **il metodo delle tre F – fibre, fermenti, fitness** – che, oltre a essere efficace, è anche facile da memorizzare».

In che cosa consiste?

«Si tratta delle tre F che bisogna sempre avere presente nella propria vita, soprattutto quando l'età avanza. Questo perché, con gli anni, **il microbiota tende a impoverirsi, a perdere la sua naturale biodiversità**. Proprio qui entrano in gioco le fibre, i fermentati e il fitness che, insieme, contribuiscono a mantenere giovane più a lungo l'universo dei nostri microbi. Le tre F si integrano perfettamente con la dieta mediterranea che si conferma un evergreen nella modulazione ottimale della diversità e stabilità del microbiota, favorendo la corretta permeabilità intestinale e la funzione immunitaria. A scanso di equivoci, **per dieta mediterranea non si intende solo pasta, pane, pizza, magari da farine raffinate**, ma verdure, legumi e cereali integrali così da garantire l'apporto necessario di fibre».

Perché sono tanto funzionali le fibre?

«Per via della cellulosa in esse contenuta. La cellulosa viene degradata grazie ai batteri ruminococchi. Tecnicamente accade che questi batteri metabolizzano i polisaccaridi della parete cellulare delle piante, rendendo le fibre digeribili e nutrendo molti altri batteri del microbiota intestinale».

Pensando all'alimentazione, che cosa dobbiamo mettere in tavola? «Cereali integrali, frutta fresca di stagione, frutta secca a guscio come le noci, funghi (scegliendo con attenzione), legumi, ortaggi, semi oleosi. Con le fibre (o prebiotici) contenute in questi cibi noi andiamo a nutrire i batteri buoni, probiotici, i quali rilasciano postbiotici, i metaboliti che contribuiscono al funzionamento del nostro organismo».

Penso al piatto sano proposto dall'Università di Harvard. Corretto?

« Esattamente. Le fibre sono un ammasso di cellulosa che non si trova nella carne, nelle uova, nel pesce o nel formaggio. Evitano problemi di stipsi, aiutano a tenere sotto controllo il peso e ad abbassare i livelli di colesterolo LDL (altrimenti detto "cattivo"). Quindi, per dare una indicazione concreta, **a pranzo e a cena il nostro piatto dovrà contenere per metà verdura e frutta fresca, per la precisione più verdura che frutta**; per un quarto cereali e derivati (quantomeno una volta al giorno integrali); per l'ultimo quarto proteine a rotazione, cercando di mangiare legumi almeno tre volte alla settimana. Il consiglio in più: bene cominciare sempre con un piatto di insalata: riduce l'impatto glicemico degli alimenti introdotti in seguito. A piacere, anche ogni giorno, si possono spizzicare o aggiungere alle pietanze semi oleosi e frutta secca a guscio come le noci».

Poi ci sono i fermentati che, ultimamente, vanno tanto di moda.

«La FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) promuove i processi di fermentazione perché migliorano la disponibilità delle proteine e di alcuni minerali, formano grassi benefici e aumentano il contenuto di vitamine. Per fare un esempio, **lo yogurt e ancora di più il kefir, altro derivato del latte, contengono ceppi vivi**: il primo solo di batteri lattici, il secondo anche di lieviti. Maggiori sono il numero e la diversità dei microrganismi presenti e vitali al momento del consumo, maggiore sarà la possibilità che alcuni batteri abbiano effetti positivi sul microbiota intestinale. In ogni caso, avremo una messe di postbiotici prodotti a valle».

Altri esempi di fermentati probiotici?

Il tempeh, lo yogurt, il kefir derivato dal latte, il kefir d'acqua (da acqua dolcificata), la kombucha (a partire dal tè), il miso, originario della Cina, che deriva dalla fermentazione di semi di soia; tutte le verdure in fermentazione acido-lattica, come i crauti, il coreano kimchi, i cetriolini in salamoia, le giardinere di verdura».

Esiste un'indicazione di massima su quanti cibi fermentati dobbiamo assumere?

«No. Nelle linee guida per una sana alimentazione non esiste una dose giornaliera raccomandata, ma il consiglio è di mangiarli spesso così da dare varietà al nostro microbiota e assumere le molecole utili che i microrganismi producono».

Terza e ultima F, il fitness.

«L'esercizio fisico è forse l'aspetto dello stile di vita più semplice da modificare ed è al contempo molto potente per proteggersi da un'ampia varietà di malattie, soprattutto le metaboliche, cardiovascolari, neurodegenerative e neoplastiche. Questo perché più ci esercitiamo e più facciamo espandere una popolazione del microbiota che ci induce a fare attività fisica donandoci anche la sensazione di benessere che l'attività stessa suscita».

Più precisamente, in che modo l'attività fisica agisce sul microbiota?

«Ne influenza la composizione. Le evidenze sono così robuste da far ritenere agli scienziati che i potenti effetti dello sport sulla nostra salute siano mediati proprio dalle popolazioni microbiche presenti sulle nostre mucose. Senza contare che **l'attività e un esercizio fisico regolari possono promuovere l'autofagia cellulare**, cioè il meccanismo attraverso cui vengono eliminate cellule e sostanze di scarto. Allo stesso tempo riducono l'infiammazione cronica di basso grado e migliorano la funzione immunitaria. Microbiota e corpo, poi, invecchiano insieme ma, anche grazie all'attività fisica, potrebbero garantirci una longevità in salute». Una sfida che vale la pena raccogliere.