

Re-Start: ripartire da un microbiota sano

I batteri intestinali svolgono un ruolo fondamentale per la nostra sopravvivenza e la nostra salute. Recuperare il benessere dell'intestino è il primo passo per affrontare quasi tutte le malattie. Parliamo dei principi di Protocollo Restart.

DI GABRIELE BINDI

Un intestino in ordine è il primo fondamento per la salute. Il buon Ippocrate, quasi 2400 anni fa, diceva che è proprio nell'intestino che si origina ogni tipo di malattia. E non aveva poi sbagliato. La sua intuizione trova conferma nei risultati più recenti della letteratura scientifica, che lega molte delle patologie più comuni a fenomeni di disbiosi intestinale, un

fenomeno che indica un'alterazione degli equilibri del microbioma intestinale.

Il 18 novembre si è tenuto a Correggio (Re) il primo corso di abilitazione all'uso del *Protocollo Re-Start* del dottor Paolo Mainardi e del dottor Paolo Carta, organizzato dall'Università popolare di studi sull'alimentazione e sulla salute. Diversi ricercatori, tra cui medici e biologi

nutrizionisti, si sono alternati per relazionare sugli ultimi studi che riguardano il ruolo dell'intestino per il ripristino di uno stato di salute. Con i farmaci e le diete pensiamo di poter dialogare direttamente con le cellule. Ma tra noi e le cellule c'è una frontiera da oltrepassare: abbiamo gli organi preposti alla digestione, ma soprattutto milioni di batteri interessati alla propria sopravvivenza, che svolgono la funzione di processare per noi il cibo che ingeriamo e le sostanze che assumiamo. L'uomo è ciò che mangia? Sarebbe più corretto dire «l'uomo è ciò che metabolizza e assorbe grazie al lavoro dei batteri nell'intestino. Come osserva il dottor Mainardi «solo negli ultimi anni abbiamo scoperto la complessità del microbiota intestinale, che è alla base della vita e ci ha accompagnato in tutto il nostro cammino evolutivo. Il genoma dei batteri presenti nel nostro intestino è fino a cento volte più grande del nostro». Batteri simbiotici, che dobbiamo rispettare come dei figli. Se la convivenza per loro diventa difficile, ne paghiamo le conseguenze sulla salute.

Fermentazioni indesiderate

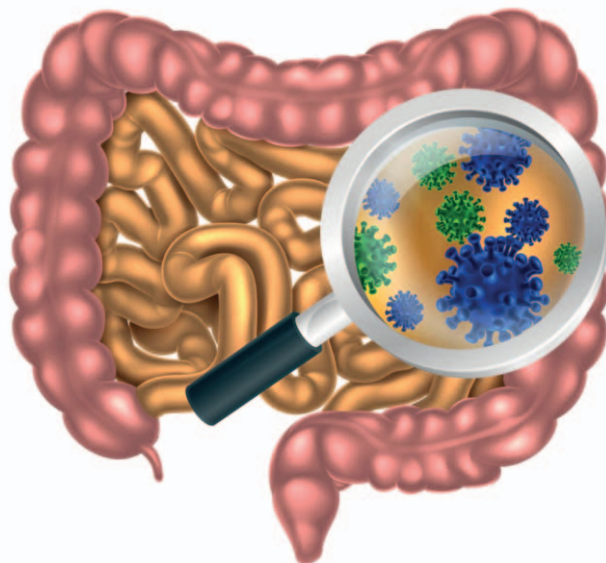
Pensiamo di essere i padroni del mondo. Ma in realtà siamo popolati da milioni di batteri, ancora poco conosciuti, che condizionano in modo determinante la nostra vita e persino i nostri pensieri e gli stati emotivi. La dieta e gli stili di vita sono fondamentali, per noi, ma prima ancora per il nostro microbiota. La disbiosi intestinale, purtroppo, è molto diffusa. Per accertarne la gravità si può effettuare un test urinario per la determinazione di indolo e scatolo, o il metodo del respiro (Breath-test). Ma anche l'evacuazione di feci troppo dure o troppo molli, o la semplice presenza ricorrente di gas intestinali possono essere sintomi di disbiosi da non sottovalutare. E prima ancora di ingozzarsi di probiotici alla rinfusa potrebbe essere più conveniente fermare i processi infiammatori, perché di fermenti batterici potremmo averne anche troppi. «I gas sono il sottoprodotto di una fermentazione prodotta dai batteri. Se vengono pro-

dotti nell'intestino tenue» ha spiegato il dottor Shantih Coro, direttore di *Nutrizionisti asse intestino cervello*, «si parla di *Sindrome da sovracrescita batterica* o Sibo (*Small intestinal bacterial overgrowth*). Una Sibo non diagnosticata e non trattata può avere diverse e complesse ramificazioni cliniche

con sintomi e malattie come osteoporosi, rosacea, anemia, affaticamento, malessere e perdita di peso, ma anche sintomi molto simili a quelli della celiachia. Purtroppo gli antibatterici o gli antibiotici specifici hanno un'alta incidenza di ricadute» sostiene Coro. «Dopo i miglioramenti apportati dagli antibiotici, i batteri tornano a ripopolare il tenue esattamente come all'inizio. La stessa cosa succede con le diete private. L'intestino lavora bene se viene sottoposto a un certo sforzo, ma prima deve essere riparato. E il protocollo che abbiamo elaborato in questo sembra funzionare molto velocemente».

Intestino e malattie neurodegenerative

«Nell'intestino sano vengono prodotte delle sostanze che regolano diverse e importanti funzioni, ma questo avviene solo se i batteri giusti esercitano la loro funzione» sostiene Paolo Mainardi. «Bisogna ripristinare un equilibrio dinamico. L'intestino deve essere mantenuto allenato e l'esposizione agli antigeni, quelle sostanze che il nostro corpo riconosce come estranee, è fondamentale affinché l'intestino impari a dare risposte corrette».



La disbiosi intestinale è un'alterazione degli equilibri del microbioma intestinale. Ne soffrono molte persone. Feci troppo dure o troppo molli, o la semplice presenza ricorrente di gas intestinali possono essere sintomi da non sottovalutare.

Il dottor Michele Sterlicchio, responsabile del Servizio di neurofisiopatologia presso l'Irccs Policlinico San Donato, ha messo in luce il rapporto tra disbiosi e patologie neurodegenerative.

QUASANI

da ricevere



Comunemente si pensa che esistano batteri buoni e cattivi. In realtà questa distinzione lascia il tempo che trova, perché il principio base è quello di mantenere un buon rapporto tra le popolazioni di batteri: se sono in equilibrio ci si mantiene in salute.

«Il nostro cervello è composto da neuroni e organuli (mitocondri) che producono energia per far funzionare i neuroni, ma producono anche radicali liberi che li ossidano, creando infiammazioni e favorendo forme di degenerazione». Attualmente, al Policlinico milanese si sta sperimentando un protocollo su pazienti affetti da Sla, Alzheimer, Parkinson, sclerosi multipla, con una dieta bilanciata e l'aggiunta di probiotici e alfa-lattoalbumina. L'alimentazione corretta si basa sull'assunzione di grassi saturi e polinsaturi, fibre e carboidrati a basso indice glicemico. Bisogna ridurre il consumo di pasta e pane bianco, e più in generale contenere l'apporto calorico.

Gli effetti sulla tiroide

Anche la tiroide è correlata al buon funzionamento del microbiota in-

testinale. Parliamo di uno degli organi più bersagliati dallo stress e dalle abitudini alimentare scorrette, con dei problemi che, secondo l'indagine Doxa, riguardano circa sei milioni di Italiani, soprattutto donne tra i 55 e i 64 anni. «Ci sono evidenze scientifiche¹ che dimostrano il rapporto direttamente proporzionale tra patologie autoimmuni tiroidee e disbiosi» ha spiegato la dottoressa Ada Spina, endocrinologa dell'ospedale Pertini di Roma. «Se l'intestino è infiammato si compromette l'assorbimento di nutrienti di vitale importanza per la tiroide, come lo iodio e il selenio. Per questo è importante eliminare tutti i cibi infiammanti e sostituirli con altrettanti cibi sani e funzionali. Alcune sostanze, di origine naturale, come i fitati e le lectine compromettono l'assorbimento di diversi nutrienti

contenuti in cereali e legumi. Ci sono però dei metodi per ridurre l'impatto degli antinutrienti mediante l'ammollo, la germinazione, la fermentazione, la cottura a vapore o la bollitura. Il consumo di fibre e di alimenti vegetali rimane infatti fondamentale».

Nondimeno, secondo la dottoressa Spina, bisogna evitare l'assunzione di cibi infiammanti per l'intestino, come zucchero, farina 00 e grassi idrogenati. Al contrario, il consumo di

Se l'intestino è infiammato si compromette l'assorbimento di nutrienti di vitale importanza per la tiroide, come lo iodio e il selenio. Per questo è importante eliminare tutti i cibi infiammanti e sostituirli con altrettanti cibi sani e funzionali.

... la Salute nel Piatto ...

SEGNALIBRO

RICETTE PER UN
INTESTINO FELICE

Consigli per prenderci cura del nostro secondo cervello

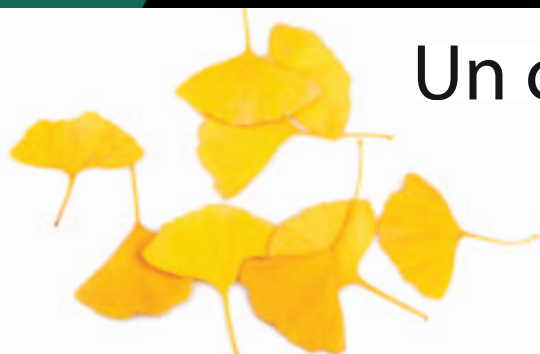
di Carla Vecchi

cm 19 x 19 - cod. EA144 - pp. 120 - € 14,00

Acquista i libri di Terra Nuova Edizioni in libreria, nel tuo negozio bio di fiducia (negoziobio.info), oppure compila il coupon a pag 99. Ordini online: www.terranuovalibri.it



Distributore esclusivo per l'Italia



Un cervello ed una mente sempre giovane

Memoria, prontezza di pensiero, funzioni cognitive al top!



GINKGO 500 mg

La storia millenaria dell'uso del Ginkgo Biloba nella medicina tradizionale cinese è stata ribadita anche dalla fitoterapia moderna che ha classificato questo fossile vivente tra le piante con azione curativa. Il Ginkgo ha un effetto favorevole sull'irrorazione sanguigna dei tessuti cerebrali e sui disturbi della circolazione sanguigna, rinvigorisce la memoria e migliora le facoltà cognitive. Il particolare valore aggiunto del Ginkgo Terranova risiede nel fatto che non è un classico estratto secco, ma un crioessiccato delle foglie fresche, quindi attivo e completo nella sua interezza.

Scopri la vasta gamma di integratori Terranova per ogni esigenza su www.forlive.com

forlive.com



NO ADDITIVI
no leganti
no filler



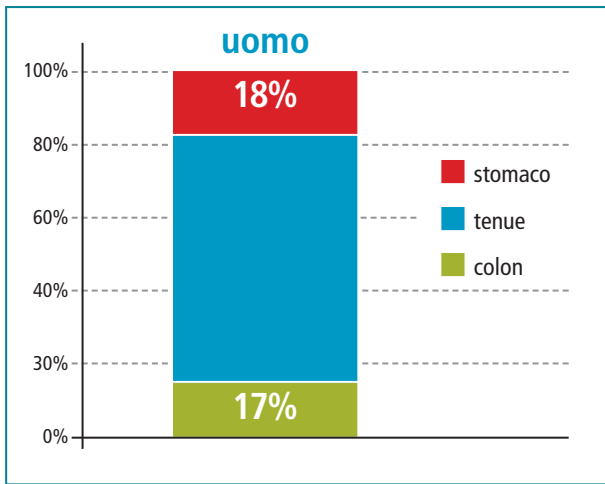
100%
VEGAN



MAGNIFOOD
nutrizione potenziata



PHYTOFRESH
liofilizzati freschi



Questo grafico mostra la suddivisione dell'apparato digerente nell'uomo. Nel corso dell'evoluzione si è ristretta la dimensione del colon utile alla fermentazione delle fibre. In questo modo abbiamo imparato a ricavare gli acidi grassi a catena corta dai grassi saturi nell'intestino tenue.

alimenti ricchi di omega 3 promuove la biodiversità del microbiota intestinale. Tra gli alimenti si consigliano fibre e alimenti che aumentano la produzione di acidi grassi a catena corta. Tra questi vengono indicati i cibi fermentati e i grassi, tra cui l'olio di cocco, l'olio di oliva, il burro, senza escludere i grassi di animali allevati all'aperto, che mangiano erba e sono più ricchi di omega 3. Ovviamente la dieta del Protocollo Re-Start si basa su dei principi guida che dovranno essere ogni volta modulati in base alla persona e ai suoi problemi. L'obiettivo di fondo però è sempre il medesimo: ristabilire un'alleanza con il nostro microbioma. In un clima di eubiosi può aiutare, meglio di chiunque altro, il nostro organismo a riparare ogni genere di infiammazioni. ●

Note

1. Virili C., Centanni M., «Does microbiota composition affect thyroid homeostasis?», *Endocrine*, 49 (3), 583-7, (2015); Mori K. et al., «Does the gut microbiota trigger Hashimoto's Thyroiditis?», *Discovery Medicine Journal*, 14 (78), 321-6 (2012).

■ PER SAPERNE DI PIÙ: <http://unipsas.it>

L'INTERVISTA

Scendere a patti con il microbiota

Abbiamo intervistato il dottor Paolo Mainardi, chimico e ricercatore indipendente, ideatore, insieme al dottor Paolo Carta, del Protocollo Re-Start che ha l'obiettivo di potenziare la salute dell'intestino a lungo termine, ricostruendo una flora batterica adeguata, grazie alla dieta bilanciata e l'aggiunta di probiotici e alfa-lattoalbumina.

Dottor Mainardi, ci potrebbe spiegare su cosa si basa la dieta il Protocollo Re-Start?

Nella fase iniziale è importante introdurre acidi grassi saturi e fibre al fine di permettere la sintesi di acidi grassi a catena corta per nutrire l'intestino. I grassi sono stati troppo a lungo demonizzati. Poi bisogna mantenere l'intestino allenato reintroducendo cibi via via più complessi, come si fa nello svezzamento. Se l'organismo riceve stimoli si mantengono efficienti i processi di autoriparazione. Abbiamo scoperto che le diete privative apportano dei miglioramenti passeggeri e finiscono per privare l'organismo di nutrienti importanti. Bisogna invece allenare l'intestino come se fosse un atleta. Noi siamo i suoi allenatori.

I suoi studi sembrano dare molta importanza ai batteri?

Noi diciamo di ospitare colonie di batteri, ma in realtà sono loro a guidare molti dei processi fondamentali per il nostro organismo. Di fatto abbiamo dieci volte più batteri che cellule. Per i batteri anaerobi siamo un semplice spazio abitativo, un rifugio dove poter vivere. Se manteniamo per loro uno spazio confortevole gli permettiamo di svolgere bene il lavoro anche per noi. Dobbiamo capire che alimentarci non vuol dire solo nutrire, ma dialogare con i batteri del sistema digerente. Prima di tutto bisogna riparare il terreno.

Come si fa in agricoltura biodinamica...

Esattamente. Dobbiamo favorire i ceppi probiotici rinforzando il terreno. Purtroppo però è un'operazione difficile. Quando i ceppi disbiotici hanno preso il sopravvento hanno un forte istinto di sopravvivenza. E si oppongono a ogni tentativo di cambiamento.



Esistono dei batteri buoni e dei batteri cattivi?

Non ci sono buoni cattivi. Anche l'*Escherichia coli* ha un suo ruolo. Bisogna mantenere un buon rapporto tra le popolazioni. Se c'è equilibrio ci si mantiene in salute. Dobbiamo incominciare a vedere il nostro corpo come un ecosistema: le nostre cellule sono un supporto che li tiene insieme, mantenendoci sani. Se li riesco a mettere in condizioni di comfort risolvo molti problemi.

Uno dei problemi più diffusi di oggi sono le intolleranze. Come affrontarle?

Se un alimento mi dà fastidio, non devo incolpare l'alimento in sé, ma guardare alla mia debolezza. I test di intolleranza sono spesso positivi a causa di una permeabilità intestinale che fa passare delle frazioni proteiche che non dovrebbero passare. È come se entrassero dei clandestini a bordo: il sistema va in allarme, innescando degli anticorpi specifici. La stessa cosa avviene con le frazioni tossiche della gliadina per i celiaci. Ma se si risolve il problema della permeabilità intestinale si può anche ipotizzare un reintegro del glutine.

FREELAND

da ricevere