NATURAL style

N. 207 mensile - settembre 2020 - 2,50 euro

Naomi Watts

SFORNO TORTE, MEDITO, PRATICO LA GENTILEZZA E COLTIVO L'AMICIZIA TRA DONNE SPECIALI

BEAUTY

TEST: COME STA LA TUA PELLE?
LE CURE DA FARE DOPO L'ESTATE

RELAX

A SPASSO NELLE CITTÀ D'ARTE
DA GENOVA A PALERMO 7 WEEKEND ALLA SCOPERTA DEL BELPAESE

WELLNESS

CHI SEI? LO DICE IL TUO VISO
SCOPRI LA VERA TE CON LA MORFO PSICOLOGIA

FORZA, CE LA FARAI!
SMETTI DI SABOTARTI

ALOE DEI MIRACOLI
I BENEFICI DELLA PIANTA CHE CURA (QUASI) TUTTO

FIORI AUSTRALIANI
RIMEDI DOLCI PER CORPO E ANIMA

DETOX & BIO
IL TUO MENU GREEN

Scongela le emozioni e ritrova la fiducia

Supera ansia, solitudine, blocchi e guarisci le ferite interiori con l'aiuto della bioenergetica

ISSN 1723 2724
00207
9 771723 272005
CAIRO EDITORE

CURA IL TUO MICROBIOTA

alleato della salute a ogni età

Meno zuccheri per evitare la Candida. Yoga e ballo contro stress e irritabilità. Olio di cocco per proteggere la mucosa. Probiotici dopo i 60. Coltivare i batteri buoni è cruciale per noi donne: ecco come, perché e i test da fare

DI ROSSELLA BRIGANTI

Se non avessi il microbiota peseresti due chili di meno. Bello, dirai tu che sei sempre in lotta con la bilancia. Niente affatto. Perché in quel tubo lungo più di sette metri e chiamato intestino, si nasconde un pianeta brulicante di vita, il più grande avamposto del tuo sistema immunitario. Con la sua fitta popolazione di circa 200.000 miliardi di batteri, funghi, lieviti, virus e protozoi influenza i linfociti, le sentinelle del nostro apparato di difesa, il 70 per cento delle quali risiede proprio nell'intestino. Tra microbiota intestinale (termine coniato negli anni '90 da Jeffrey I. Gordon, biologo della Washington University) e la salute della donna, nelle diverse fasi della vita, esiste quindi un rapporto strettissimo. E oggi sappiamo che la sua composizione varia in base all'età, allo stile di vita (fumo, alcol, sedentarietà), allo stress, ai farmaci, agli ormoni e persino allo stato d'animo, visto il fil rouge che collega la "pancia" al cervello. Vuoi saperne di più? Ecco come mantenere in perfetta forma il tuo ▶

microbiota prima e dopo la boa degli anta, in menopausa e, molto importante, anche nella terza età.

1. ADOLESCENZA
questione di dieta

È durante questa fase della vita che si pongono le basi di un intestino sano. È quindi fondamentale che i genitori sorveglino lo stile alimentare delle proprie figlie, spesso lasciate libere di rimpinzarsi di junkfood (merendine, caramelle, snack, pizzette, hamburger) e aperitivi vari. «Per mantenere un buon microbiota, bisognerebbe tagliare tutti gli alimenti che creano fermentazione intestinale», premette il professor Salvatore Bardaro, docente di medicina integrata all'Università di Siena e Pavia. «In primis, gli zuccheri semplici, dai dolci alle marmellate, ai gelati, alle creme spalmabili. Giro di vite anche per le bevande gassate (contengono un etto di zucchero per litro), la birra e gli alcolici. Troppi zuccheri, infatti, determinano acidosi tissutale: il Ph della mucosa intestinale da basico, cioè compreso tra 7 e 8, scende verso valori acidi. E ciò favorisce la crescita di batteri patogeni a scapito di quelli "buoni". Non solo. Oggi sappiamo che l'acidosi crea la cosiddetta low-grade inflammation, che predispone a vari problemi di salute: obesità, diabete, allergie, dermatiti e malattie autoimmuni, come le tiroiditi o l'endometriosi che affliggono molte ragazze».

La Candida e altri pericoli. Il problema dell'eccesso di zuccheri e farine raffinate, del resto, è difficilmente controllabile perché le nostre figlie mangiano spesso fuori. Un hamburger da McDonald? Niente di male se capita ogni tanto. Ma se diventa l'abitudine, sono guai. Basti pensare che il panino rotondo destinato a ospitare la carne, oltre agli amidi della farina bianca, viene addizionato di sciroppo di fruttosio e di glucosio, per renderlo più dolce e appetitoso. «Anche il lievito di birra chimico altera la flora microbica e, come gli zuccheri, "nutre" i lieviti intestinali, soprattutto la *Candida albicans*. Se questa prolifera, scatena vaginiti ricorrenti», dice Bardaro. «Bisognerebbe, quindi, cercare di ridurre i prodotti da forno industriali». Se zuccheri, caffé, alcolici hanno un potere acidificante, alcuni alimenti vantano invece proprietà alcalinizzanti, alleate del nostro intestino. «Le adolescenti dovrebbero essere abituate a iniziare i pasti con un piatto di crudité: finocchi, sedano, carote, cetrioli, lattuga, ravanelli. Tutte verdure che alimentano una benefica flora intestinale, pronta a controbilanciare gli alimenti acidi», suggerisce ancora Bardaro.

2. ETÀ FERTILE
occhio allo stress

Sei una donna multitasking, di quelle che a pranzo mangiano un panino al volo e si dividono tra casa, lavoro, spesa e impegni vari? Occhio al tuo intestino perché lo stress cronico può alterare il microbiota intestinale, causare la sindrome del colon irritabile e persino influenzare negativamente il tuo umore. «L'intestino è in costante dialogo con il sistema nervoso tanto da meritare l'appellativo di secondo cervello», spiega il professor Bardaro. «Basti pensare che l'80 per cento della serotonina, del gaba e della dopamina, i neurotrasmettitori che infondono benessere, vengono prodotti dalla mucosa intestinale. Se sono carenti, per colpa dello stress cronico che altera i circuiti neuroendocrini, cala il tono dell'umore.

L'asse intestino-cervello. Lo conferma, tra gli altri, uno studio pubblicato di recente su *Current Pharmaceutical Design*: esiste un link tra la disbiosi (eccesso di batteri cattivi), dovuta anche a pasti veloci e disordinati, e la comparsa di ansia, insonnia e depressione». In pratica, se c'è una predominanza di ceppi pro-infiammatori (come l'Escherichia Coli, la Shigella, la Salmonella o la Klebsiella) e una diminuzione di quelli ad azione antinfiammatoria (come i Firmicutes, l'Eubatteri e il Bacteroides Fragilis), l'asse intestino-cervello, collegato per vie nervose, ne risente. Per ritrovare sprint e serenità, è quindi necessario modificare lo stile di vita puntando, innanzitutto, su un'attività fisica che aiuti a scaricare lo stress: correre, ballare, nuotare, allenarsi in sala-pesi, piuttosto che seguire (anche da casa) un corso di yoga, pilates ▶

GRAVIDANZA
Yoga e cammino contro la stipsi

«Nel secondo trimestre di gravidanza aumentano i Proteobatteri, come l'Escherichia Coli che rilasciano lipopolisaccaridi dall'azione infiammatoria positiva», spiega la ginecologa Roberta Raffelli. «Aumentano così le riserve energetiche della mamma e il bambino cresce bene. Alla fine del secondo trimestre, invece, predominano gli Actinobatteri, che vengono trasmessi al neonato durante il parto per aiutarlo a digerire il latte materno». Tutto ha una logica, insomma. L'importante è che la mamma non passi gli ultimi mesi in poltrona ma favorisca la peristalsi intestinale con un po' di esercizio: nuoto, aquagym, yoga o lunghe camminate ogni giorno. Altrimenti, il rischio di stipsi (e di disbiosi) è dietro l'angolo.

IDROCOLONTERAPIA
Pulizia accurata e probiotici

Asporta le incrostazioni fecali dalle pareti del colon, causa di disbiosi intestinale. «È indicata a tutte le donne che soffrono di stipsi, meteorismo, colon irritabile, disturbi digestivi, mal di testa, acne, dermatiti, allergie e intolleranze ai cibi», dice Rosi Coerezza, medico esperto in terapie naturali a Milano. «Con manualità delicate, medico o infermiera inseriscono nell'alvo un tubo flessibile che immette 40 litri di acqua sterile e che viene manovrato dolcemente per pulire bene il tratto. Al termine della seduta, vengono veicolati nel colon probiotici liquidi tipo il Lattobacillo Rhamnosus, il più adatto a ripopolare la mucosa colon-rettale. Altri ne prescrivo poi, per bocca».

o meditazione. «L'attività motoria migliora il profilo neuroendocrino e fa lavorare bene l'intestino», prosegue il professor Bardaro. «Quanto ai probiotici doc, uno studio pubblicato su *Brain, Behavior and Immunity*, condotto su 40 persone affette da depressione, conferma che la loro somministrazione riequilibra "pancia" e mente. Riduce, infatti, gli episodi di tristezza e rimuginazione. In questo studio, i probiotici assunti appartenevano a due grandi ceppi: Lattobacilli (L. acidophilus, L. brevis, L. casei, L. salivarius) e Bifidobatteri (B. bifidum, B. lactis, B. rhamnosus)».

3. MENOPAUSA
Il passaggio più critico

Con le modifiche dell'assetto ormonale tipiche della menopausa, anche la composizione del microbiota cambia. Crollando gli estrogeni, viene meno il loro ruolo protettivo svolto nei confronti della mucosa intestinale. «In carenza di estrogeni, aumentano i Clostridi, enterobatteri che favoriscono l'insulino-resistenza, anticamera del diabete, e l'aumento di colesterolo e trigliceridi», premette la dottoressa Roberta Raffelli, ginecologa esperta in alimentazione, omeopatia, agopuntura e medicina funzionale a Cesena. «Nelle donne predisposte, inoltre, diventano più frequenti le infezioni genito-urinarie, a causa di microorganismi,come la Candida Albicans e l'Escherichia Coli, che dall'intestino migrano verso il basso». Ma coltivare un buon microbiota si può.

Olio di cocco e Ghi, alleati a tavola. In che modo? «Innanzitutto con la dieta», risponde Raffelli. «Gli zuccheri e gli alcolici nutrono la Candida, carne e pesce di allevamenti intensivi sono pieni di antibiotici che distruggono la nostra flora batterica. Meglio portare in tavola pesce selvaggio e carne bio. Quanto ai latticini, stimolano i batteri Coliformi, che hanno il compito di "digerire" il lattosio: la sua fermentazione produce acidi e gas. Da qui pancia gonfia e meteorismo». Buona abitudine, invece, è consumare verdure crude: contengono fibre vegetali ad azione prebiotica. Altri trucchi in cucina? «Oltre all'olio evo, consiglio l'olio di cocco, che favorisce la crescita di batteri "buoni", e il cosiddetto Ghi, il burro chiarificato della cucina indiana», consiglia Roberta Raffelli. «È ricco di acido butirrico, un amminoacido che ripara la mucosa intestinale e aiuta a prevenire il Parkinson e l' Alzheimer».

4. TERZA ETÀ
dieta varia, movimento restare giovani si può

Con il passare degli anni il microbiota intestinale si impoverisce. Un cambiamento fisiologico accentuato dal fatto che le "over 65" tendono a seguire una dieta monotona, specie se vivono da sole. Alcune cenano con latte e biscotti, altre con salumi e mozzarella. «Si dovrebbe, invece, variare il menu e cucinare più pesce, verdure, piatti a base di legumi e cereali integrali per "nutrire" la biodiversità intestinale», spiega Maria Rescigno, docente di patologia generale all'Humanitas University di Rozzano (Milano).Va inoltre detto che, invecchiando, diminuiscono i linfociti T (preziose cellule del sistema immunitario) a livello della mucosa intestinale. Tutto negativo, insomma? «No, l'anziano in buona salute, che cura dieta e stile di vita, ha un microbiota simile a quello di un adulto sano», risponde Rescigno. «L'importante è limitare l'uso di farmaci che sconvolgono la flora (antibiotici, cortisonici, lassativi e antiacidi per lo stomaco) e praticare un'attività fisica aerobica come nuotare, camminare a passo svelto, ballare o andare in bicicletta. Così si ossigenano i tessuti e si stimola il rilascio di serotonina da parte delle cellule intestinali. Utile è poi assumere un integratore di vitamina D, che rafforza l'immunità e spegne l'infiammazione».

Arrivano i super probiotici. Quanto ai batteri "buoni", alcune aziende farmaceutiche hanno inaugurato la next generation probiotics, utile a combattere le patologie della terza età. Sono in commercio due "superprobiotici": l'Akkermansia Muciniphila, alleata nel contrastare obesità, diabete, ipertensione, colesterolo e trigliceridi alti, e il Faecalibacterium Prausnitzii: rinforza la barriera intestinale e ne combatte le infiammazioni croniche.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I TEST DA FARE
Che batteri ti porti dentro?

Il Disbiosi test, eseguito sulle urine dai laboratori-analisi (come i Synlab), misura la concentrazione di due molecole: l'indicano e lo scatolo, spia di batteri fermentativi e putrefattivi. Se i loro valori superano la soglia-limite, significa che la dieta è troppo ricca di zuccheri e proteine. Altri due test utili sono il Gut screening (nei centri medici) e il Biomaplan (disponibile in farmacia). Servono a "mappare" i batteri «In base all'esito il medico suggerirà dieta e probiotici mirati, da assumere per due mesi», spiega il professor Salvatore Bardaro. «Prodotti ad alta concentrazione di fermenti vivi (100 miliardi U.F.C, cioè unità formanti colonie, per dose), termoresistenti. Altrimenti, vanno subito riposti in frigorifero».

IL NUOVO S-DRIVE
I capelli parlano dell'intestino

È un test biofisico epigenetico. «I capelli vengono elaborati digitalmente con uno scanner e, con reagenti e spettrometri, si analizza lo spettro di frequenze emesso da ogni sostanza presente in microtracce nel bulbo pilifero», spiega il dottor Bartolomeo Allegrini, medico esperto in omeopatia e medicina antiaging a Monopoli (Bari). «S-Drive rileva macro e micro nutrienti, batteri, lieviti, funghi intestinali, metalli pesanti e prodotti chimici depositati sul capello, radiazioni e altre variabili utili per un piano di prevenzione personalizzato». Si effettua in 160 centri medici italiani. Quali? Scrivi a info@epinutracell.it o chiama il Centro nazionale: 0187.1780859.