

SALUTE E PREVENZIONE PASSANO DALL'INTESTINO: L'EQUILIBRIO DEL MICROBIOTA A SOSTEGNO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Il punto di contatto più esteso fra il nostro corpo e i patogeni esterni è nell'intestino, dove si sviluppa il microbiota. Una ricerca spiega come proteggerlo e rendere più forti le nostre difese immunitarie.

Parma, 12 ottobre 2020 - Il miglioramento delle **difese immunitarie** è il punto fondamentale per affrontare senza timori il periodo più freddo dell'anno, l'autunno e l'inverno, soprattutto in questo particolare periodo dove **l'influenza** può portare ad uno stop forzato e prolungato delle attività di molte persone.

Solo le **malattie gastro-intestinali**, in Europa, nel 2019 hanno causato una riduzione della produttività del 26%, un **costo di malattie pari a 3 miliardi di euro**, un costo di assenteismo di 1 miliardo di euro e – nella sola Germania – un'incidenza di quasi **5 miliardi di euro per gestire le cure sanitarie** a favore dei malati (Fonte: UEG Europe).

Affinché il nostro corpo sia **pronto ad affrontare l'inverno**, tutti i medici raccomandano una **dieta sana** ed equilibrata, ma alcuni soggetti hanno necessità di coadiuvare lo stile di vita corretto con prodotti che aumentino l'efficacia del protagonista nella nostra resistenza agli attacchi batterici: **il microbiota**.

Il microbiota è infatti il componente principale della nostra **popolazione batterica intestinale**: un tempo conosciuta come flora intestinale, è l'insieme dei microrganismi dell'intestino che sintetizza per noi gli elementi nutritivi primari. Questi batteri si nutrono dei componenti indigeribili, come i **beta-glucani**. È assodato che dall'intestino passi la maggior parte delle infezioni che colpiscono il nostro corpo, anche solo perché la superficie di contatto con le sostanze esterne è pari a 400 metri quadrati: un'enormità rispetto al resto del nostro corpo.

Ma come aiutare i nostri batteri? È importante utilizzare dei probiotici adeguati che prevedano l'associazione di lattobacilli e bifidobatteri, per un'azione completa sia sull'intestino tenue che sull'intestino crasso, meglio se in miscela gastro-protetta e in associazione a prebiotici. Sono queste le sostanze ricche di elementi indigeribili, a basso peso molecolare, che vengono utilizzate dal microbiota per **proliferare**.

Una ricerca compiuta dall'**Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia**, conclusa nel 2016 e pubblicata a giugno 2020 da Minerva Gastroenterologica e dietologica (vol.62-supp.1-No.2), ha stabilito che la sinergia di probiotici specifici più prebiotici può agire in maniera specifica nel **riequilibrio del funzionamento intestinale**.

Lo studio ha cercato di valutare il miglioramento rispetto a malattie direttamente correlate al malfunzionamento dell'apparato digestivo: colon irritabile, psoriasi, a artrite psoriasica sono sta-

ti i "banchi di prova" per questo esame, condotto direttamente sull'uomo grazie alla disponibilità di 45 pazienti.

Il cambiamento della dieta e l'assunzione costante dell'integratore Acticolon di AVD-Reform hanno ridotto significativamente i sintomi infiammatori e la disbiosi intestinale dopo 3 mesi di trattamento, senza ovviamente alcun effetto avverso. Acticolon infatti per la prima volta **combina gli effetti del prebiotico con quelli del probiotico**, ed è molto efficace nel ridurre l'eccesso di batteri putrefattivi/fermentativi che tendono a causare flatulenze, difficoltà digestive e gonfiore post prandiale. **"Queste evidenze sono promettenti** e dobbiamo continuare a lavorarci sopra, specialmente **approfondendo lo studio dei prebiotici**, ma la strada ci dice che la correlazione con le difese immunitarie è diretta. Si possono ottenere diversi vantaggi da un trattamento costante con questa tipologia di prodotto" spiega il **dottor Pier Paolo Zanella**, biologo e nutrizionista, Direttore Scientifico della AVD Reform. Lo studio è stato condotto in collaborazione con il **Dott. Andrea Malagoli** del dipartimento di Scienze Medico e Chirurgiche materne, infantili e dell'adulto, Università di Modena e Reggio Emilia, e con il **dottor Beniamino Palmieri**, del Newtwork del Secondo Parere di Modena. Per non farsi trovare impreparati davanti alle patologie virali della stagione fredda è quindi importante prepararsi al meglio, variando la propria dieta e associando l'utilizzo di integratori che supportino le difese immunitarie, partendo dall'intestino.

COMPANY PROFILE DI AVD REFORM

AVD Reform è una azienda specializzata nella preparazione di composti fitoterapici e micoterapici nata nel 1978 a Noceto, in provincia di Parma. La filosofia aziendale si basa sulla preservazione del benessere psicofisico dell'individuo, nella sua accezione completa, oltre la patologia. L'azienda ha consolidato la sua posizione sul mercato nazionale e internazionale come produttore di riferimento per gli integratori alimentari a base di erbe e funghi medicinali, fortemente caratterizzati su specifiche patologie.

Fonti:

Rivista Minerva Gastroenterologica e dietologica: Volume 62 – Supplemento I – Numero 2: abstract

UEG: United European Gastroenterology Journal: ueg.sagepub.com/site/

Statistiche sulle malattie gastro-intestinali: UEG Whitebook

Studio "Efficacia di un nutraceutico ad azione probiotica e prebiotica associato a dieta controllata nel trattamento del dismicrobismo intestinale sintomatico": abstract