

# **Lascia che si sporchi: i microbi amici dei bambini che prevengono allergie, infiammazioni e obesità**

## **Lascia che si sporchi: i microbi amici dei bambini che prevengono allergie, infiammazioni e obesità**

Lascia che si sporchi: in attesa di una recensione del  libro vediamo quali potrebbero essere i punti salienti. E' meglio essere più sporchi? E' l'ossessione del mondo moderno, con l'igiene e le epidemie, le allergie, ecc. Le abitudini di pulizia sono spesso confuse con il sistema immunitario.

Un'epidemia si sta diffondendo in tutto il mondo occidentale.

I sintomi variano, starnuti, gonfiore agli occhi, problemi di respirazione ed eruzioni cutanee.

Le persone che vivono in città hanno maggiori probabilità di avere allergie. La malattia è spesso causa di debolezza e può diventare fatale. Ma le cause sembrano essere elementi innocui come il polline e le arachidi.

Questo non è uno scenario immaginario. Sta accadendo qui e ora. L'inesorabile aumento delle allergie è reale e sta diventando una seria minaccia per la salute delle generazioni future.

Un secolo fa non esistevano questi problemi. Ora, in alcune parti del mondo, le allergie colpiscono un terzo degli adulti

e quasi la metà dei bambini.

Secondo studi scientifici, le allergie stanno diventando sempre più gravi. Se la diffusione continua a questo ritmo, potrebbe diventare una delle principali sfide mediche del prossimo secolo.

Ma la domanda chiave è: perché si stanno alterando i nostri corpi?

## **La colpa sospetta da diversi anni, sembra essere l'ossessione per l'igiene**

Gli immunologi mostrano che proprio il contatto e il contrarre batteri e parassiti causa la capacità del sistema immunitario di autoregolarsi.

Gli esperti dicono che molti in Occidente sono diventati meno resistenti ai fattori allergici. Le risposte immunitarie che si sviluppano in presenza di determinati microbi sono prive di squilibri.

Di conseguenza, le difese del corpo sono diventate pericolosamente ipersensibili a elementi come la polvere, animali domestici e alimenti.

E non ci sono solo le allergie. "Ci sono anche altre malattie immunitarie correlate, comprese le tre forme di diabete di tipo 1, malattia infiammatoria intestinale e sclerosi multipla".

## **Mantenersi troppo puliti fa male?**

L'incidenza di queste malattie è aumentata esponenzialmente. Nel 1980, solo il 10% della popolazione occidentale ha sofferto di allergie.

Tutte le prove epidemiologiche indicano che la rapida modificazione dell'ambiente nei paesi industrializzati hanno una parte di responsabilità per il drammatico aumento delle allergie. Oggi, il rapporto supera il 30% e, secondo le previsioni delle allergie e dell'asma, nel 2015, metà popolazione del mondo soffre di allergie.

Un gruppo di esperti ha recentemente detto che siamo "nel bel mezzo di un'epidemia allergica".

## **Di chi è la colpa?**

Ci sono fattori ambientali che stanno intervenendo. Nei paesi in via di sviluppo le allergie sono rare, mentre in occidente sono più frequenti.

Nelle nazioni ricche, le allergie sono molto più comuni nelle città che nelle zone rurali.

"Tutte le prove epidemiologiche indicano che la rapida modificazione dell'ambiente nei paesi industrializzati ha una parte di responsabilità per il drammatico aumento delle allergie".

## **Il microbiota intestinale modula il sistema immunitario**

Il microbiota è situato in differenti posti dell'organismo, come ad esempio tessuti, pelle, tratto gastrointestinale e genito-urinario, tra gli altri, il più è nell'intestino crasso.

L'intestino è popolato da circa 100.000 miliardi di batteri, quasi un migliaio di specie diverse. Questo numero impressionante rappresenta una cella superiore comprendente l'umano in rapporto di 10 a 1, che è, per ogni numero di cellule del corpo sono 10 microbi, che normalmente coesistono

in uno stato caldo di simbiosi, cioè aiuto reciproco.

Si tratta di una sorta di “dare e avere”. Mentre il corpo assicura la sopravvivenza di questi microrganismi, in parte attraverso il cibo che mangiamo, questi individui microscopici sono responsabili di eseguire una serie di operazioni per regolare le funzioni metaboliche, facilitano l'assorbimento dei nutrienti e la biosintesi di alcune vitamine. Ma il suo lavoro non finisce qui, in quanto una delle sue funzioni principali è quello di fornire una linea di difesa impenetrabile, al fine di evitare che i batteri nocivi potrebbero essere installati nel nostro intestino. Questo meccanismo di protezione, difesa del “territorio”, è ciò che è noto come “inibizione competitiva”. La flora batterica induce la produzione di diverse citochine, piccolo insieme di proteine □□che modula il sistema immunitario, indirizzandolo verso una risposta di difesa o di tolleranza.

L'ecosistema intestinale, costituito dal microbiota, dalla mucosa intestinale e dal sistema immunitario, rappresenta quindi la base per il mantenimento di una buona salute per esercitare un “effetto barriera” contro gli agenti patogeni. Questo è un ecosistema complesso ed equilibrato, è facilmente suscettibile perché può essere influenzato da diversi fattori, quali infezioni gastrointestinali, stress, assunzione di antibiotici, stato emotivo o intolleranze alimentari.

Lo squilibrio che queste alterazioni possono causare, sono le malattie più varie, come la sindrome dell'intestino irritabile (IBS), fibromialgia, malattia di Cronh (CE), obesità, infezioni, dolori articolari o problemi della pelle, per esempio.

Il microbiota intestinale è unico ed esclusivo per ogni individuo ed è stabile nel tempo. Ciò significa che questo “microcosmo interno” diventa una sorta di documento di auto-identificazione, una caratteristica distintiva, differenziale e individuale come un “codice a barre” che rimarrà conservato

dalla nascita all'età adulta. Inoltre sarà modificato durante la gravidanza per assicurare l'equilibrio immunitario della madre e del feto.

È interessante notare che durante il periodo "in utero" e alla nascita il tratto digestivo è sterile, cioè non è ancora popolato da microrganismi. La flora batterica si formerà gradualmente, prima del contatto con la flora vaginale della madre durante il parto e dopo l'allattamento, l'alimentazione determinerà la diversificazione qualitativa e graduale della flora, fino ai 4 anni di età per stabilire finalmente il microbiota dell'individuo.

Mentre il microbiota varia a seconda della specie e il tessuto anatomico, i due terzi dei batteri sono caratteristici della persona, e il rimanente un terzo è comune alla specie. Finora sono stati identificati all'interno del microbiota umano una piccolissima parte di carica batterica.

Il mantenimento di un microbiota sano e in buone condizioni, che si rifletterà nella nostra resistenza alla malattia, non è sempre facile da raggiungere, dato il ritmo di vita a cui siamo soggetti, che determina in genere la nostra salute, il cibo e lo stato psico-emotivo. Ecco perché è di vitale importanza e aiuta cercare di rispettare alcune linee guida di base, come, ad esempio, una dieta ricca di fibre che comprende cereali integrali, verdure e frutta.

L'industria alimentare abbonda in tanti cibi con le proteine, □□che promuovono e sviluppano microrganismi di putrefazione. E' anche importante mangiare lentamente e in un clima di tranquillità, prendendo tempo per masticare il cibo, aiutare a prevenire la stipsi e, occasionalmente, integrare se serve con probiotici o prebiotici, a seconda dei casi.

Si tratta di semplici misure precauzionali, e grazie a queste piccole e accoglienti cose benefiche che rendiamo ottimo il nostro microbiota che combatte ogni giorno

per tenerci lontano da qualsiasi disturbo.

Scarica l'estratto del libro!

