

CISTITE RECIDIVANTE

**MICROBIOTA, ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA:
UN APPROCCIO INTEGRATO**

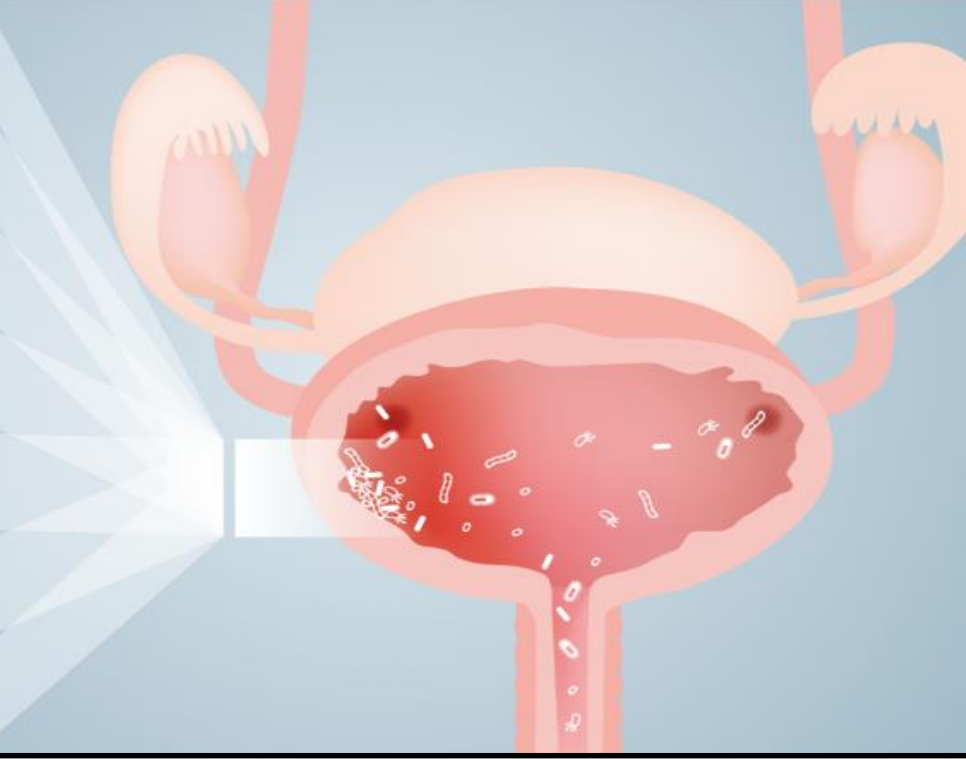


**Ordine
Nazionale
Biologi**

**Dott. Giulio Tarantino
Biologo Nutrizionista**

*Medicina Preventiva,
Rigenerativa e Anti-Aging*
Cell. 339-8546160
e-mail: glb.tarantino@gmail.com

A.M.I.A.
ASSOCIAZIONE MEDICI ITALIANI ANTI-AGING



IL MICROBIOTA INTESTINALE

Il **microbiota** umano è l'insieme di microrganismi che si trovano nel tubo digerente dell'uomo e costituisce l'ecosistema più concentrato a tutt'oggi noto. L'analisi del DNA dei microrganismi che vivono nel tratto intestinale umano ha identificato oltre **3 milioni di geni**, 150 volte quelli della specie umana.



Ogni porzione del tratto gastro-intestinale è colonizzata da **una microflora specifica**. La quantità e la complessità del microbiota aumentano lungo il tratto gastro-intestinale: si passa da poche **centinaia** di batteri nello stomaco fino ad arrivare a **10¹⁴** nel colon. I **fattori** che possono influenzare il microbiota sono i più diversi: fattori ambientali, stress, assetto ormonale, terapie farmacologiche, come anche **l'alimentazione**, la quale ha un ruolo centrale nel determinare la composizione individuale del microbiota. Uno stato di equilibrio tra i batteri buoni e i batteri dannosi (**eubiosi**) è quindi fondamentale per garantire il buon funzionamento di tutto l'organismo. Al contrario, la rottura di questo equilibrio (**disbiosi**) è all'origine di molti stati patologici, non solo a carico del sistema digerente. Un esempio molto comune di infezioni batteriche recidivanti negli adulti, strettamente correlate alle alterazioni del microbioma, sono le **cistiti batteriche**.

MICROBIOTA E CISTITE

In caso di cistite ricorrente in primo luogo quindi vanno diagnosticati e curati i problemi intestinali: stitichezza e sindrome del colon irritabile, ma anche le intolleranze alimentari (specialmente al glutine e/o al lattosio), le quali determinando uno **stato infiammatorio cronico** a carico della parete intestinale, ne ledono la permeabilità selettiva, peggiorando la vulnerabilità alle cistiti. In questo modo i germi intestinali – fra cui **l'Escherichia Coli**, che causa l'80-85% delle cistiti – attraversano le cellule intestinali, arrivano nel sangue e da lì passano alla vescica, formando un **biofilm patogeno** e infettandola: di fronte a un meccanismo di questo tipo, continuare a prendere antibiotici, o insistere con un'igiene intima aggressiva, non serve a niente, e può anzi peggiorare la situazione, perché gli antibiotici alterano ulteriormente la flora intestinale, aggravando il quadro di squilibrio.



GUT SCREENING

Il Gut Screening è un test che si esegue su feci ed urine, ed analizza sia la parte digestiva che la parte microbiologica della **flora dell'intestino**. Il campione viene seguito per 10 giorni, durante i quali i campioni vengono sottoposti a diverse colture per identificare l'eventuale presenza di: funghi e batteri e altri microrganismi non autoctoni, flora saprofitica, flora protettiva. Identificato il problema si passa **all'indicazione della possibile terapia**.

L'ALIMENTAZIONE

La dieta ha un duplice fondamentale ruolo in questo frangente: da un lato serve da nutrimento per i batteri «buoni», tramite il consumo di cibi **prebiotici e probiotici**, dall'altro è utile a creare un ambiente locale avverso alla proliferazione dei ceppi patogeni, in modo da impedire a questi di entrare in contatto con i nostri tessuti. Il regime alimentare adatto in questo caso è un regime che mantenga una tendenza **alcalina** del pH, sfavorendo in questo modo l'attecchimento dei patogeni. Altro fattore molto importante da monitorare nella dieta è bilanciare tra **omega-3/omega-6**, in maniera da tenere sotto controllo la risposta infiammatoria sia locale che sistemica e rendere più efficiente la barriera fisica contro i patogeni.



STILE DI VITA

È scientificamente dimostrato che uno **stile di vita attivo**, con esercizio regolare e moderato, influenza positivamente la composizione microbica dell'intestino. È altrettanto dimostrato che il microbiota intestinale può inviare segnali al **cervello** e viceversa. Inoltre, dati recenti evidenziano che lo **stress** è in grado di alterare il microbiota intestinale. Per ristabilire **l'eubiosi intestinale** è pertanto fondamentale promuovere uno stile di vita che protegga l'intestino sotto tutti i punti di vista.