



Vivere a lungo e in salute Ã questione di microbiota, ecco cosa fare

Descrizione

(Adnkronos) â?? La rivoluzione della longevitÃ si nasconde dentro ognuno di noi. â??Lâ??invecchiamento umano Ã un processo complesso, che sappiamo essere certamente influenzato da fattori genetici, da fattori ambientali, dagli stili di vita. Ma negli ultimi anni lâ??attenzione della ricerca si Ã fortemente concentrata sul microbiota intestinale, lâ??enorme e variegata popolazione di microrganismi che abita il nostro intestino. Questo ecosistema, tuttavia, non Ã un ospite innocente, un semplice passeggero che si lascia trasportare passivamente, ma una vera e propria sala di controllo che influenza il nostro invecchiamento avendo un impatto formidabile sulla salute generale e sulla longevitÃ. La scienza sta dimostrando che la vera sfida non Ã solo allungare la vita, ma allungare la vita vissuta in salute, la nostra â??healthspanâ??. E la chiave di volta Ã lâ??intestinoâ?•. Eâ?? la riflessione dellâ??immunologo clinico Mauro Minelli, docente allâ??UniversitÃ Lum e tra i precursori dello studio del microbiota con la Fondazione Medicina personalizzata, che il 15 ottobre sarÃ tra i relatori di un convegno alla Camera dedicato proprio al legame tra longevitÃ e microbiota.

â??Quando invecchiamo, il nostro microbiota cambia: perde diversitÃ e ricchezza, lasciando spazio a batteri diciamo â??meno amichevoliâ??. E tale squilibrio, noto come disbiosi, ha delle conseguenze devastanti sul nostro organismoâ?•, puntualizza Minelli allâ??Adnkronos Salute. â??La prima â?? spiega â?? Ã rappresentata dallâ??intestino permeabile (leaky gut): la barriera intestinale, che dovrebbe proteggerci, diventa debole, permeabile. Questo consente a molecole potenzialmente dannose, come le tossine batteriche (Lipopolisaccaridi o Lps), di migrare dallâ??intestino contro il flusso sanguigno. Tali migrazioni â?? e siamo alla seconda conseguenza â?? scatenano lâ?• inflammagingâ??. uno stato di infiammazione cronica, di basso grado. Questo â??incendio internoâ?? non Ã acuto, ma costante, e costituisce il terreno fertile per tutte le principali patologie croniche legate allâ??etÃ : fragilitÃ, malattie cardiovascolari, declino cognitivo. Lâ??invecchiamento patologico Ã, in grandissima parte, inflammaging. La buona notizia Ã che siamo armati per combattere lâ??inflammagingâ?•.

â??Sappiamo che il microbiota non Ã un fattore genetico immutabile, ma sappiamo anche che risponde in modo estremamente dinamico intanto alla dieta, che Ã il nostro strumento di prevenzione piÃ potente. E allora quali sono le armi di cui possiamo disporre? Inizierei dal butirrato â?? indica Minelli â?? che puÃ essere considerato come la malta del muro intestinale. I batteri amici producono

acidi grassi a catena corta, in particolare butirrato che Ã¨ essenziale: Ã¨ il nutriente principale delle nostre cellule intestinali e ripara costantemente la barriera. La perdita di produttori di butirrato Ã¨ direttamente correlata all'aumento dell'inflammaging. Secondo l'immunologo, investire sulla salute del microbiota Ã¨ investire sulla longevit  attiva della popolazione, riducendo l'onere dell'inflammaging sul nostro sistema sanitario.

Quali sono le altre armi che abbiamo per contrastare l'aumento dell'inflammaging? I polifenoli supereroi, che sono sostanze naturali presenti in frutta e verdura, aventi propriet  antiossidanti e antinfiammatorie. Ma la loro efficacia, ancora una volta, dipende dal microbiota che li trasforma. Ad esempio, i batteri intestinali metabolizzano gli ellagitannini (come quelli delle melograne) in urolitine. Queste ultime hanno dimostrato di potenziare i meccanismi antinfiammatori e di amplificare le vie antisenescenza, rimarca Minelli. E poi c'  la dieta mediterranea, aggiunge, dieta ricca di fibre e vegetali che agisce direttamente sul microbiota per contrastare la disfunzione della barriera intestinale e prevenire la fragilit  negli anziani.

L'immunologo chiede alla politica un impegno: Il microbiota Ã¨ un bersaglio terapeutico e un biomarcatore dell'invecchiamento. E' tempo che il decisore agisca per trasformare i dati scientifici in protocolli operativi di salute pubblica. E' necessario insegnare che l'assunzione di cibi come i prebiotici Ã¨ un atto medico preventivo per sostenere i ceppi benefici come il Bifidobacterium, cruciali per la salute intestinale nell'anziano.

??

salute/medicina

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. sal

Data di creazione

Ottobre 11, 2025

Autore

redazione