



## 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??Università 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 piÃ¹ potente. E allora quali sono le armi di cui possiamo disporre? Inizierei dal butirrato â?? indica Minelli â?? che puÃ² 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 allâ??aumento dellâ??inflammagingâ?•. Secondo lâ??immunologo, â??investire sulla salute del microbiota Ã" investire sulla longevitÃ attiva della popolazione, riducendo lâ??onere dellâ??inflammaging sul nostro sistema sanitarioâ?•.

Quali sono le altre â??armiâ?? che abbiamo per contrastare lâ??aumento dellâ??inflammaging? â??I polifenoli â??supereroiâ??, che sono sostanze naturali presenti in frutta e verdura, aventi proprietÃ antiossidanti e antinfiammatorie Ma la loro efficacia, ancora una volta, dipende dal microbiota che li trasforma. Ad esempio, i batteri intestinali metabolizzano gli ellagitannÃ¬ni (come quelli delle melograne) in urolitine. Queste ultime hanno dimostrato di potenziare i meccanismi antinfiammatori e di amplificare le vie antisenescenzaâ?•, rimarca Minelli. E poi câ??Ã" la dieta mediterranea, aggiunge, â??dieta ricca di fibre e vegetaliâ?• che â??agisce direttamente sul microbiota per contrastare la disfunzione della barriera intestinale e prevenire la fragilitÃ negli anzianiâ?•.

Lâ??immunologo chiede alla politica un impegno: â??Il microbiota Ã" un bersaglio terapeutico e un biomarcatore dellâ??invecchiamento. Eâ?? tempo che il decisore agisca per trasformare i dati scientifici in protocolli operativi di salute pubblica. Eâ?? necessario insegnare che lâ??assunzione di cibi come i prebiotici Ã" un atto medico preventivo per sostenere i ceppi benefici come il *Bifidobacterium*, cruciali per la salute intestinale nellâ??anzianoâ?•.

â??

salute/medicina

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Salute

## Tag

1. sal

## Data di creazione

Ottobre 11, 2025

## Autore

redazione