

TEST PER LA DISBIOSI? Sì grazie

La cattiva digestione è la radice di tutte le malattie (Ippocrate, V secolo A.C.)

Quando si parla di “**MICROBIOTA UMANO**” ci si riferisce all’insieme di tutti i microorganismi che vivono in simbiosi con il corpo umano. Non solo batteri, ma anche funghi, virus, protozoi e parassiti.

Le cellule microbiche sono circa 100 trilioni, 10 volte quelle che compongono il corpo umano, ci sarebbe quasi da chiedersi: “**chi ospita chi?**”. I geni umani sono circa **30.000**, quelli **microbici** circa **3 milioni** (il loro genoma è almeno 100 volte superiore al nostro) e gran parte dei loro geni sono messi a disposizione per svolgere funzioni per noi vitali. Solo a livello intestinale troviamo 1000-2000 specie microbiche diverse.

Eubiosi e disbiosi intestinale: cosa si intende?

Il termine eubiosi deriva dal greco, “eu: buono – bios:vita”, ossia “buono per la vita”, “benefico per l’organismo”. Un buon equilibrio e funzionamento del microbiota viene definito eubiosi intestinale. Se abbiamo un intestino eubiotico molto probabilmente godiamo di una buona salute, manteniamo in buon equilibrio il sistema immunitario e quindi ci ammaliamo poco, dormiamo bene, ci sentiamo in salute.

Disbiosi

Per **disbiosi** (“dis:cattivo”) si intende una alterazione quantitativa e qualitativa delle varie specie microbiche che popolano l’intestino.

La disbiosi intestinale si può manifestare con un ampio ventaglio di sintomi, anche extra-intestinali:

- Cattiva digestione e alterazione del transito intestinale (stipsi, diarrea, gonfiore, meteorismo, alitosi, flatulenza, tensione addominale, dolore addominale, nausea, vomito)
- Suscettibilità alle infezioni dovuta a una diminuzione delle difese immunitarie
- Probabilità di micosi nell’intestino come ad esempio candidosi, cistiti e vaginiti nella donna
- Disturbi di carattere generale come nervosismo, disturbi del sonno, ansia, stanchezza, astenia e cambiamenti dell’umore

Disbiosi fermentativa e putrefattiva

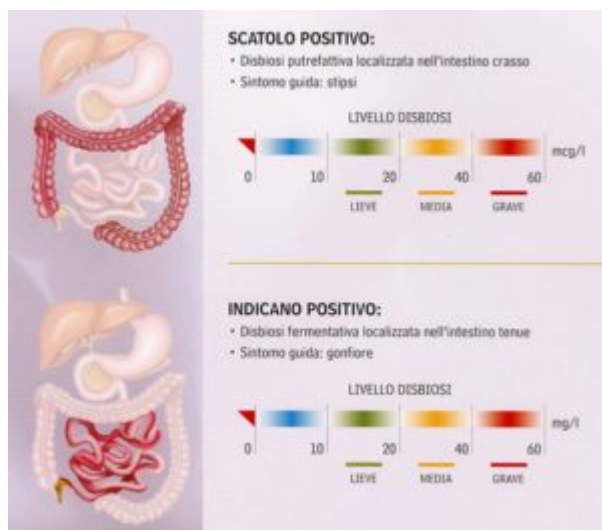
In linea generale possiamo dire che esistono due tipi di disbiosi: **fermentativa e putrefattiva**.

Nel primo caso vi è una **sovracrescita batterica** di tipo fermentante i

carboidrati e povera di frutta e verdura, nel secondo caso sono coinvolti un eccesso di microbi che metabolizzano le proteine e i composti azotati ed è quindi favorita da una dieta troppo ricca in proteine, grassi saturi e molto povera di fibre.

È possibile eseguire un **test per la disbiosi** che ci aiuti a differenziare il tipo di disbiosi (fermentativa o putrefattiva), se presente. Il test per la disbiosi intestinale si esegue facendo una analisi su un campione di urina e andando a verificare la quantità di due metaboliti del triptofano, l'indicano e lo scatolo

Livelli di Indicano e scatolo



La concentrazione di indicanone riflette la presenza di fenomeni putrefattivi ad opera di alcuni tipi di batteri (*Proteus* e *Klebsiella*).

Il processo putrefattivo dà luogo alla formazione di sostanze endotossiche (ammoniaca, scatolo, indolo, fenolo) che possono risultare **tossici per il fegato**. Indolo e scatolo sono altresì responsabili dell'odore delle feci e la loro concentrazione eccessiva determina miasmi poco gradevoli.

Un eccesso di indicanone nelle urine denota la presenza di **disbiosi** a livello dell'intestino tenue (o piccolo intestino), mentre alti livelli di scatolo individuano la disbiosi a livello dell'intestino crasso (o grande intestino). In condizioni normali l'Indicano e lo Scatolo sono sostanze presenti nelle urine soltanto in tracce.

In condizioni patologiche, invece, la loro concentrazione aumenta, superando un valore soglia.

Livello di Disbiosi:

1. Lieve: 10-20 mg/l
2. Media: 20-40 mg/l
3. Grave: 40-60 mg/l

Se lo scatolo risulta in eccesso è indice di una **disbiosi putrefattiva** localizzata nel crasso (il sintomo guida è la stipsi).

Se l'indicano risulta in eccesso è indice di **disbiosi fermentativa** localizzata nel tenue (il sintomo guida è il gonfiore e il cosiddetto mal di pancia).

Dieta come prevenzione e rimedio

La dieta, unitamente all'integrazione probiotica mirata, ha un ruolo primario nel contrastare la disbiosi intestinale e tornare ad uno stato di eubiosi e quindi di benessere psico-fisico.