

# Microbiota intestinale: il volto nascosto dell'obesità

scritto da Vincenza Intini | 18/10/2017



**Il microbiota può essere considerato un vero e proprio organo. Alcune stime indicano che, in un soggetto di 70 kg, i batteri possano arrivare a pesare 1,5 kg.**

L'**obesità** non è solo e sempre una condizione determinata da cattive abitudini alimentari e dal mancato rispetto del [rapporto tra cibo e sport](#). Essa, infatti, è correlata ad uno **squilibrio del bilancio energetico** prolungato nel tempo e molti studi, anche recenti, ne hanno evidenziato uno stretto legame con il [microbiota intestinale](#). Ma qual è l'effettivo ruolo di quest'ultimo?

## **Il microbiota intestinale: il volto nascosto dell'obesità**

A parità di dieta, due individui potrebbero assimilare gli alimenti con un'efficienza diversa e avere, dunque, una composizione corporea che ne risente fortemente. Questo aspetto è emerso da alcuni esperimenti condotti sui topi, in cui si valutava la presenza di diverse specie batteriche e - a seconda di quelle presenti - il topo risultava magro oppure obeso.

Il **microbiota intestinale** (o flora batterica intestinale) è costituito da centomila miliardi di batteri anaerobi commensali che vivono in simbiosi in alcuni distretti corporei del corpo umano. Le specie di batteri più rappresentate, appartengono al **phylum dei firmicuti** noti per la fermentazione di lattato e acetato in butirrato, utile per contrastare la **sindrome di intestino irritabile** (IBD); inoltre ci sono anche **bacteroides** e **proteobatteri** che stimolano il sistema immunitario. Meno numerosi ma non meno importanti sono gli **actinobatteri** fra cui i **bifidobatteri** (*Bifidobacteria longum*, *Bifidobacteria infantis*) localizzati nel colon ascendente e che si nutrono di glicani complessi presenti nel latte materno.

## Funzione dei bifidobatteri

I **bifidobatteri** tendono a ridursi con l'età ed è per questo che sono presenti in molti **probiotici**. In presenza di questi batteri nell'intestino, si attivano una serie di effetti benefici:

- migliora la tolleranza al lattosio,
- si previene la diarrea,
- si evita la colonizzazione dell'intestino da parte di specie patogene,
- si verifica la riduzione del rischio di aterosclerosi ed ictus,
- si inibisce lo sviluppo del cancro del colon-retto poichè vengono prodotti metaboliti dotati di **funzione anti-tumorale**.

I **ceppi batterici intestinali** di ciascun individuo sono il risultato dell'interazione dell'individuo stesso con l'ambiente. Basti pensare, infatti, che l'intestino dei neonati è sterile, quasi a colabrodo, ma dopo la nascita e a contatto con il latte materno e non solo, si popola di batteri che costituiranno il microbiota intestinale del futuro adulto.

## Probiotici e prebiotici: caratteristiche e differenze

Si sente spesso parlare di **probiotici e prebiotici** soprattutto quando si sta seguendo una terapia antibiotica che, ricordiamo, deve essere sempre prescritta dal medico curante per evitare che causi più danni che benefici. Con **probiotico intendiamo batteri che arrivano vivi nel tratto intestinale** e determinano un effetto positivo sulla salute dell'individuo che li assume. I **prebiotici**, invece, sono **sostanze di origine alimentare non digeribili** che, se somministrate in quantità adeguate, sortiscono un effetto benefico. I prebiotici promuovono, in maniera selettiva, la crescita di uno o più batteri presenti nel tratto intestinale e alcuni esempi sono la fibra, l'inulina, gli oligosaccaridi e il lattulosio.

L'argomento sarebbe molto lungo e complesso per essere affrontato in questa sede ma va detto che lo studio del microbioma umano ha molteplici ripercussioni sulla salute. Molte cose sono state già comprese ma altre devono ancora essere approfondite e, per questo, attendiamo i prossimi studi.

Fonti

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)