

La DISBIOSI INTESTINALE: *valutazione alla luce delle nuove scoperte*

Che cos'è la flora intestinale e a cosa serve.

La microflora intestinale è stata rivalutata nel corso degli ultimi 15 anni dalla medicina, in quanto è stato riscoperto il ruolo chiave dell'ecosistema gastro-intestinale nella modulazione immunitaria antinfettiva, infiammatoria e nelle risposte autoimmuni, compreso le allergie.

La flora intestinale è costituita da un insieme di batteri i quali, convivendo in un determinato equilibrio contribuiscono allo stato di salute generale. Possiamo definirla un ecosistema costituito da diverse specie di microrganismi che comincia a svilupparsi fin dai primi giorni di vita del neonato .

La condizione di equilibrio tra i vari ceppi di batteri è definita "eubiosi". Quando, invece, appaiono dei batteri non desiderati, l'equilibrio si altera e viene a crearsi la "disbiosi intestinale", una condizione, purtroppo, assai diffusa, *si tratta di* una specie di rottura dell'equilibrio dell'ecosistema microbico, con un'eccedenza dei germi patogeni.

In pratica la flora batterica benefica agisce come barriera difensiva , creando un ambiente inospitale agli agenti patogeni , modificando il pH intestinale e rendendo inutilizzabili le cellule bersaglio con la propria presenza su di esse . La presenza di questi "microbi" benefici nell'intestino dell'uomo quindi non è casuale, ma risponde a ben precise esigenze. Si calcola che ci possano essere circa 400-500 specie diverse che stabiliscono un equilibrio in grado di favorire l'assorbimento delle sostanze nutritive derivate dagli alimenti, e di aumentare la resistenza alle malattie, collaborando con reni, pelle e polmoni e fegato nei processi di eliminazione.

Si avvera, così, una sofferenza estesa che genera quei sintomi che ne sono l'iniziale spia:

- un eccesso di gas con gonfiore e flatulenza
- un ritardo del transito fecale con spasmi addominali
- un eccessivo assorbimento di acqua con conseguente stitichezza
- un diminuito assorbimento di acqua e sali con diarrea.

Secondo quanto attualmente riportato in letteratura, la disbiosi intestinale può essere definita come un insieme di sintomi e disturbi funzionali gastro-enterici che possono evolvere coinvolgendo organi ed apparati distanti dal colon.

I Principali sintomi della disbiosi:

Ecco alcuni sintomi precisi: cattiva digestione, gonfiore, stitichezza alternata a dissenteria, muco fecale, cambiamenti dell'umore, disturbi del sonno, candidosi vaginale, dismenorrea, astenia, alitosi, cefalea, allergie, ecc .

Le principali cause della disbiosi

CAUSE ALIMENTARI: abuso di alcol e di carne; diete carenti di fibre; scarso consumo di vegetali; obesità; scarsa assunzione di latticini etc

CAUSE IATROGENE: abuso di antibiotici, sulfamidici, corticosteroidi, pillola anticoncezionale assunta per lungo periodo, eccesso di lassativi, ecc.

CAUSE INQUINANTI: coloranti alimentari; conservanti, pesticidi; ormoni steroidei alimentari, ecc.

CAUSE PATOLOGICHE: epatopatie, colangiopatie, pancreatiti croniche, gravi infezioni intestinali (tifo, ameba, ossiuri etc), fistole; parassitosi, interventi

chirurgici, le intossicazioni da metalli pesanti (piombo, cadmio, mercurio, arsenico)

CAUSE NEUROGENE: traumi psichici e stress prolungato che agiscono attraverso meccanismi immunologici ed endocrini.

Una dieta poco equilibrata, caratterizzata dall'assunzione di alimenti ricorrenti e dalla rapidità con cui li si assume, è dannosa per l'intestino ed impedisce all'organismo di ottenere il giusto apporto calorico e nutritivo. L'alimentazione scorretta è in genere affiancata da uno stile di vita irregolare che altera il ritmo sonno-veglia con inevitabili ripercussioni negative sull'intestino.

La disbiosi può essere causata anche dallo stress generato da un'attività lavorativa intensa, dagli impegni pressanti e dalle responsabilità quotidiane.

Lo stress professionale lascia ben poco tempo allo svolgimento di attività fisica e ciò crea una condizione di affaticamento e nervosismo nell'organismo. Un'ulteriore causa è costituita dall'assunzione di farmaci quali antibiotici, antinfiammatori, antinfluenzali, antidepressivi, anticoncezionali e ansiolitici che agiscono sui sintomi della malattia ma anche sulla flora batterica, danneggiandola. Infine, anche metalli pesanti quali alluminio, mercurio (che sono contenuti nei vaccini) piombo, che possono arrivare nell'intestino attraverso la catena alimentare, possono danneggiare la flora batterica.

In ogni caso, le conseguenze per la flora batterica intestinale sono nocive in quanto perde il proprio ruolo di barriera protettiva dell'organismo facendo aumentare il rischio di proliferazione di funghi e di agenti patogeni nell'intestino e rendendo il fisico più vulnerabile.

Le principali conseguenze della disbiosi

Se si considera la vasta superficie della mucosa gastro-intestinale e la sua grande capacità di assorbimento, si comprenderà come un'alterazione delle condizioni intestinali generi molte sostanze tossiche (tossine) che, dopo esser state assorbite da sangue e linfa, vengono distribuite nel corpo creando molteplici disfunzioni e malattie. Quando il sistema ecobiologico dell'intestino viene per lungo tempo sottoposto ad alterazione del suo equilibrio conseguono veri danni locali e sistemici. Ecco le principali:

PATOLOGIE LOCALI: le coliti croniche; il morbo di Crohn e la colite ulcerosa; le poliposi intestinali; le diverticolosi, alcune neoformazioni tumorali.

PATOLOGIE EPATICHE: l'insufficienza epatica e la cirrosi fino all'ipertensione portale.

PATOLOGIE DISMETABOLICHE: diabete mellito, obesità, sindrome dismetabolica

PATOLOGIE IMMUNITARIE: le allergie e le intolleranze alimentari; i disturbi reumatico-simili.

PATOLOGIE PSICOSOMATICHE: stati depressivi.

PATOLOGIE CIRCOLATORIE: le insufficienze venose agli arti inferiori; le sindromi emorroidarie; aterosclerosi ed ipertensione arteriosa.

PATOLOGIE INFETTIVE DELL'APPARATO URO-GENITALE: I batteri colici possono coinvolgere i tessuti dell'apparato uro-genitale con prostatiti, uretriti e vulvo-vaginiti.

I processi putrefattivi del colon comportano, per un'aumentata attività metabolica dei batteri colici, un'esaltazione dei processi enzimatici che convertono gli acidi biliari primari in secondari; questi agiscono come fattori di produzione dei tumori del colon.

La diagnosi della disbiosi intestinale

Anamnesi: i farmaci assunti di recente, la dieta alimentare, il fumo, l'ambiente di lavoro, lo stile di vita etc..

Sintomi: flatulenza, diarrea, gengivite cronica. Gastrite cronica.

Dati di laboratorio: alterazioni delle transaminasi e delle alfa-amilasi, la coprocoltura, il pH delle feci (in caso di flora intestinale normale il pH dell'intestino crasso corrisponde a un valore compreso tra 5.5 e 6.0 dall'infanzia fino all'età adulta. Valori superiori a pH 6.0 sono già sospetti); la prova dell'indolo nelle urine (nelle urine si trovano normalmente piccole quantità di indolo pari a 4-20 mg nelle 24 ore). In caso di disbiosi intestinale grave nelle urine è presente lo scatolo

La terapia per la disbiosi intestinale:

La prima misura da adottare in un paziente con disbiosi intestinale è il cambiamento delle sue abitudini alimentari. Ad esso vengono associate le terapie drenanti e disintossicanti. Fondamentale non trascurare l'assunzione dei prebiotici e dei bioterapici, meglio conosciuti con il termine di "fermenti lattici" o batteri lattici e molto importante l'ossigeno-ozonoterapia (sia come miscela gassosa che come acqua iperozonizzata).

- I fermenti lattici (lactobacillus, lactococcus, streptococcus, leuconostococcus, pediococcus), come già detto, comprendono quella specie di habitat intestinale che protegge e promuove il processo digestivo.
- L'Ozonoterapia (mediante insufflazione rettale e soprattutto mediante l'acqua iperozonizzata) si è dimostrato essere, negli ultimi anni, un trattamento medico con ampie possibilità applicative. La sua efficacia è stata dimostrata nei disturbi funzionali del colon e nella riabilitazione della capacità peristaltica intestinale.

E' stato dimostrato che l'ossigeno ozono terapia è ampiamente efficace nel curare, oltre a tante patologie, i disturbi funzionali del colon e nella riabilitazione della capacità peristaltica intestinale. E' una terapia ben tollerata da parte dei pazienti e non presenta effetti collaterali né a breve né a lungo termine. L'ozono terapia mediante insufflazioni rettali di acqua iperozonizzata per via rettale restituisce all'intestino la sua funzionalità con tutte le prerogative per una valida difesa contro batteri, virus ed ogni altra intossicazione e disfunzione.

- Uso di acqua Ozonizzata

Facendo gorgogliare l'ozono in acqua bidistillata o fisiologica si ottiene un'acqua con una certa quantità di ozono disciolto. L'uso di acqua ozonizzata trova largo impiego per varie patologie gastriche come le gastriti da Elicobacter pilori, che diventano negative dopo circa 15gg di terapia, evitando così l'uso di antibiotici. L'acqua ozonizzata viene usata per detergere le ulcere della pelle, in odontoiatria nelle piorree e nelle retrazione gengivali e per l'igiene boccale, e nella cosmesi per ottenere una rivitalizzazione della pelle.

L'acqua ozonizzata ha un effetto ossidante riuscendo così a rimuovere molti invasori, inclusi gli streptococco che causano il dolore. Per curare chi ha la gastrite o l'ulcera (è un killer dell'helicobacter). Colite, malattie croniche dell'intestino crasso, duodeniti.

Sciacqui della vescica nelle cistiti croniche. Lavaggi vaginali per infezioni. Si può usare l'acqua ozonizzata per curare ferite e funghi. Se ne può fare terapia per bocca, denti, stomatiti, parodontosi...