

COMUNICATO STAMPA

Intestino in salute per difese immunitarie forti

I CONSIGLI DEL PROF. GIACOSA PER MANTENERE IN FORMA IL NOSTRO SECONDO CERVELLO E COMBATTERE INFLUENZA E STRESS

Milano, 04 novembre 2020 – Con il sopraggiungere della stagione invernale e influenzale tendiamo a proteggere con più attenzione naso e gola, dimenticando che anche un **altro elemento del nostro organismo gioca un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute generale: l'intestino. Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica** ha fatto il punto sull'importanza di un intestino sano, grazie ai consigli del **Professor Attilio Giacosa**, Gastroenterologo e Docente all'Università di Pavia.

*“Dobbiamo pensare al nostro intestino come a un **vero e proprio secondo cervello** - ha dichiarato il Prof. Giacosa - un sistema nervoso intestinale che gioca un ruolo importante nella nostra salute. **Il 70% di tutte le cellule che hanno a che fare con l'immunità** infatti, come linfociti e plasmacellule, **risiede proprio nel nostro intestino**, e mantenere in salute il microbiota – ovvero la massa di batteri presenti al suo interno – è fondamentale affinché le difese immunitarie rimangano forti.”*

Un intestino sano è quindi indice di salute generale dell'organismo, *“quando avviene uno squilibrio nel microbiota – continua il Prof. Giacosa – si crea disbiosi e compaiono alterazioni della funzione intestinale con scariche diarroiche, feci non ben conformate e in altri casi stipsi, dolore, oltre a un aumento nel meteorismo con gonfiore addominale”. Quando questo accade, **le barriere di difesa presenti nel nostro intestino si “rompono”, permettendo a batteri e cataboliti di penetrare nell'organismo**”.* In questi casi, possono essere utili i **farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino rosso sulla confezione**, come fermenti lattici che ripristinano in tempi rapidi la normale flora batterica intestinale, e i farmaci che agiscono sulla motilità intestinale, inibendola o stimolandola (ovvero antidiarroici e antistipsi), gli antispastici, i disinfettanti intestinali, gli antinausea e antivomito. Anche una **corretta alimentazione può aiutare** *“è il caso dei **probiotici** sotto forma alimentare - ovvero i comuni yogurt – sotto forma di integratori, e i così detti **prebiotici**, derivati di origine alimentare, per lo più fibre, che stimolano la produzione di probiotici naturali nell'intestino. Anche i **derivati dell'echinacea**, così come le **vitamine D e C**, la **curcuma** e lo **zenzero** rafforzano le difese e riducono lo stato infiammatorio. **Da limitare, invece, gli alimenti contenenti***

glutine e zuccheri semplici, così come è importante ***diminuire la quota di lattosio***; tutti infatti contribuiscono ad ***aumentare la risposta infiammatoria***”.

Anche la ***stagionalità***, il ***cambio dell'ora*** e il ***generale stato di ansia e stress***, che stiamo sperimentando sempre più frequentemente in questi mesi, ***incidono sulla salute del nostro intestino***. *“Tutti questi elementi comportano un aumento delle citochine proinfiammatorie – continua il Prof. Giacosa - quelle che, in condizioni ottimali, il nostro microbiota combatte, liberando citochine antinfiammatorie. In questi casi, l'utilizzo di bifidobatteri, come probiotici e integratori, consente di liberare nell'intestino triptofano, ossia il mediatore che produce serotonina, permettendo così all'organismo di rilassarsi e al nostro intestino di non trovarsi più sotto attacco: la salute di mente e corpo quindi passa anche da ciò che mangiamo”.*

Avere un intestino in salute è quindi fondamentale per garantire all'intero organismo una risposta forte contro stress e ansia e ancora di più contro i malanni di stagione *“ricerche recenti – conclude il Prof. Giacosa - hanno dimostrato come il nostro microbiota sia in grado di stimolare la produzione di interferone 1 che ha un'azione antivirale e anti influenzale. Attraverso il consumo di frutta e verdura molto colorate, contenenti quindi flavonoidi, il microbiota dà origine a un composto che stimola proprio la liberazione di interferone 1. Un soggetto che si vaccini contro l'influenza e che assuma regolarmente frutta e verdura, in unione ai probiotici, ottiene una risposta anticorpale, e quindi un'attivazione del vaccino, superiore a chi non lo fa”.*

Per maggiori informazioni visita il sito: www.semplicementesalute.it.