



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## COMUNICATO STAMPA

# GLI ITALIANI E I DISTURBI GASTROINTESTINALI: NE SOFFRONO 9 SU 10

## **L'IMPORTANZA DI UN INTESTINO IN SALUTE, DALLE BUONE ABITUDINI A TAVOLA AI FARMACI DA BANCO**

### **II PROFESSOR ATTILIO GIACOSA E ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA FANNO IL PUNTO**

**Milano, 28 novembre 2023 – 9 italiani su 10 soffrono di disturbi gastrointestinali: tra i sintomi più frequenti il reflusso gastroesofageo, che accomuna oltre il 44% dei connazionali, seguito dal bruciore di stomaco (36,8%), dolore addominale (32,4%), gonfiore e meteorismo (28,1%), diarrea (27,1%), difficoltà digestive (25,7%) e stitichezza (25,4%).**

A riportare gli ultimi dati dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti digestivi Ospedalieri (AIGO), il **Professor Attilio Giacosa**, già **Direttore della Struttura complessa di Gastroenterologia e Nutrizione Clinica presso l'Istituto Nazionale per la Ricerca sul cancro di Genova e Gastroenterologo presso il Centro Diagnostico Italiano di Milano**, nel suo intervento all'evento stampa di **ASSOSALUTE, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, intitolato: **"Dalla tavola al sistema immunitario: il ruolo del microbiota intestinale"**.

## **IL RUOLO DEL MICROBIOTA INTESTINALE PER LA SALUTE GASTROINTESTINALE**

I disturbi gastrointestinali non solo compromettono la salute dell'apparato digerente, ma possono avere ripercussioni anche su quello immunitario. Questo perché, spiega il Professore, **"a causa della presenza di batteri, l'80% del nostro sistema immunitario è localizzato nell'apparato digerente"**.

**"L'insieme degli oltre mille miliardi di batteri, virus, funghi e miceti che, comunicando tra loro, agiscono come se fossero un unico organismo, si chiama microbiota intestinale, da non confondere con il 'microbioma', il quale indica, invece, il patrimonio genetico del microbiota"**. **"La differenza tra questi due termini"**, prosegue il Professore, **"è la stessa che c'è tra uomo e genoma umano:**

20149 Milano, Via Giovanni da Procida 11

Tel. +39 02 34565.324

Fax +39 02 34565.621

E-mail: [assosalute@federchimica.it](mailto:assosalute@federchimica.it)

<http://www.assosalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



**Responsible Care®**  
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY



*l'uomo nasce con circa 60.000 geni, e quello che ci viene trasmesso dai nostri genitori è il genoma, che però da solo è insufficiente per la nostra sopravvivenza, sebbene svolga un ruolo importantissimo per la salute e per la difesa da moltissime malattie. Il microbiota coinvolge circa 400.000 geni che costituiscono il genoma 'variabile', che interagisce con noi e partecipa alla gestione della nostra salute o malattia".*

Lo sviluppo del microbiota avviene **nei primi anni di vita** ed è profondamente influenzato dal contatto con la madre e con tutto ciò che ci circonda. *"Durante il parto, il passaggio attraverso il canale vaginale pone il neonato a contatto con i batteri presenti nell'ambiente e, successivamente, con quelli della pelle della madre e di tutto ciò che tocca. A seguire, l'allattamento al seno contribuisce a fornire ulteriori batteri benefici al neonato. Molti sono, oltre a questi, i fattori che intervengono nella creazione del microbiota, tra cui, innanzitutto, l'alimentazione, e poi, fra gli altri, i farmaci (soprattutto gli antibiotici), le ore di sonno e l'attività fisica".*

*"Il microbiota di un **bambino**", ad esempio, continua il Professore, "subisce adattamenti significativi in risposta alle situazioni fisiche ed emozionali che si creano dopo la sua nascita e, con lo sviluppo iniziale, questa modulazione del microbiota, chiamato, appunto, 'adattoma', si sviluppa in modo critico 'pro-infiammatorio' se il bambino incontra difficoltà alimentari, fisiche o psicologiche mentre si attenua, invece, quando il bambino cresce e sembra stare bene. Tuttavia, se il bambino o l'adulto si troverà successivamente di fronte a difficoltà, questo 'adattoma' può riattivarsi in modo esplosivo, stimolando eccessivamente la risposta immune e contribuendo allo sviluppo di stati di malattia di vario tipo con coinvolgimento di patologie digestive o extra-digestive, come l'obesità o stati neuropatologici quali la depressione o malattie autoimmuni o, verosimilmente, cancro. Questo fenomeno è riconducibile al ruolo chiave del microbiota nelle interazioni mente-corpo, evidenziando l'importanza dei primi anni di vita e delle esperienze iniziali nella formazione del microbiota e nel suo impatto sulla salute a lungo termine".*

## **COME MANTENERE UNA SALUTE INTESTINALE OTTIMALE?**

I "batteri buoni" e i "batteri cattivi" non sono sempre facili da definire, *"se non in casi particolari come i cosiddetti fermenti lattici (lattobacilli e bifidobatteri) che appaiono molto 'salutisti' e, ad esempio, il Clostridium Difficile che è, al contrario, estremamente patogeno",* afferma il Professor Giacosa. *"Definire un 'microbiota ottimale' o 'microbiota salutare' è ancora un compito difficile e in fase di decodifica, ma fondamentale è acquisire il concetto di eubiosi intestinale, ovvero di equilibrio fra le varie componenti del microbiota. Studi recenti identificano batteri con effetti pro-infiammatori e antinfiammatori, entrambi presenti nel nostro*



*organismo. L'infiammazione è un elemento sempre più rilevante, collegato a patologie cardiache, degenerazione vascolare, cancro e processi di invecchiamento, rendendo, quindi, il microbiota un fattore di estrema importanza”.*

La **dieta mediterranea** gioca un ruolo decisivo nel plasmare favorevolmente o meno il microbiota. *“Un elemento chiave in questo contesto è rappresentato dalla ricchezza in **fibra**”, segnala il Professore: “soprattutto quelle solubili, molto fermentabili, come l'**inulina** presente in **cicoria, aglio e cipolla**. Questi prodotti sono tipici della dieta mediterranea e apportano grandi benefici al microbiota. Anche la **pectina**, abbondante in vari frutti come la **mela**, svolge un ruolo significativo. Queste fibre interagiscono con il microbiota attraverso **processi fermentativi, generando sostanze di grande importanza**. Infatti, un aspetto cruciale è rappresentato dai mediatori, ovvero da sostanze prodotte dal metabolismo di batteri del microbiota. Tra questi spicca il ruolo degli acidi grassi a catena corta (SCFA), che fungono da combustibile per vari batteri benefici del microbiota e sono essenziali per il nutrimento delle cellule dell'epitelio intestinale e, quindi, per l'integrità della barriera intestinale”.*

## **ATTENZIONE ALLE FESTE**

Con il periodo natalizio, caratterizzato da pranzi e cene abbondanti nonché da indulgenze gastronomiche, il Professor Giacosa mette in guardia dagli effetti avversi di grandi quantità di alimenti, *“specie se superiori alla norma e se accompagnati da qualche bicchiere di vino e spumante”* su stomaco e intestino, e ricorda l'importanza di **compiere scelte alimentari consapevoli e compensatorie, per preservare la salute del microbiota e di riflesso della nostra salute.**

In vista delle feste, il Professore suggerisce alcuni accorgimenti che influenzano direttamente la salute del microbiota intestinale, come *“non eccedere in cibi complessi e trasformati, limitando l'assunzione di sughi e alcolici, zuccheri e dolci. Mantenere, poi, un'attenzione costante verso i vegetali, assicurandosi di includerli costantemente nei pasti principali o come spuntino fra i pasti per la frutta. È bene evitare il fumo, soprattutto dopo i pasti, poiché la nicotina può influenzare negativamente i processi digestivi.”*

*“Consumare pasti in porzioni eccessive”,* continua Giacosa, *“può contribuire a un sovraccarico dell'apparato digerente. Mantenere un senso di moderazione durante i pasti è fondamentale per una corretta digestione e per la salute intestinale. Da ultimo, anche se le giornate più corte e il clima freddo possono imporre una riduzione dell'attività fisica, influenzando negativamente la salute*



*dell'apparato digerente, è importante trovare il tempo per una passeggiata anche nei giorni festivi e dopo pasti più ricchi del solito”.*

## **I FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE: ALLEATI CONTRO I DISTURBI GASTROINTESTINALI**

In caso di disturbi gastrointestinali, il corretto uso di automedicazione è fondamentale per preservare l'equilibrio del microbiota e gestire i piccoli disturbi associati, da soli o con l'aiuto del farmacista, evitando di intasare inutilmente nei giorni di Festa i Pronto Soccorso.

Tra i farmaci di automedicazione più utili contro i disturbi gastrointestinali, il Professore ricorda *“gli **antiacidi**, in grado di bloccare l'acidità di stomaco; gli **antisecretivi**, con sostanze che bloccano la produzione di acido e permettono di ridurre la quota di succhi gastrici al di fuori dello stomaco; i **pro-cinetici**, che, stimolando la mobilità dello stomaco, aiutano a svuotarlo del contenuto e a ridurre la sensazione di nausea”.*

Come alternativa all'**acqua calda e al limone**, vi sono *“gli **antigas** - c.d. adsorbenti intestinali -, che tolgono il senso di gonfiore e i gas in eccesso”.* Tra i farmaci di automedicazione che agiscono sulla parte intestinale, ricordiamo infine i **probiotici (fermenti lattici)** contro un'anomala turbolenza in sede intestinale; le **fibre** in caso di stipsi e, viceversa, prodotti che possano bloccare la mobilità intestinale se eccessiva; **disinfettanti intestinali** specifici per la cosiddetta “diarrea del viaggiatore”, che si manifesta quando si producono tossine a seguito dell'ingestione di cibi contaminati e gli **antispastici** in caso di mal di pancia e contrazioni addominali. Sono utili, infatti, per ridurre coliche, spasmi, crampi, in particolare sul colon.

*“Va tuttavia monitorata”, sottolinea il Professore, “la presenza di condizioni di rischio, cioè di sintomi che richiedono un consulto medico più approfondito.”*

Per maggiori informazioni visita il sito:

[www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it)