

Sabato 23 Giugno

alle ore 18,00

Orti di Mare

Via dei Vigneti 522 - Lacona

Il Microbiota

... spiegato semplicemente



Cos'è il microbiota

a cura del team di Orti di Mare

Ospitiamo dentro il nostro corpo fino a 2 kg di microrganismi: il nostro microbiota.

Si tratta di microrganismi che possono interferire (in positivo o in negativo) con il nostro DNA, con il sistema nervoso, con la sensazione di fame e di sazietà e possono causare o concorrere a causare l'obesità e malattie come il diabete di tipo 2, le malattie del sistema cardiovascolare e molte altre. La loro azione, benefica o dannosa, dipende in gran parte da come ci nutriamo; utilizzano infatti il nostro cibo per riprodursi e per produrre sostanze utili o dannose; almeno il 20% delle piccole molecole presenti nel sangue umano sono prodotte dal microbiota. Se ci nutriamo bene favoriamo un buon equilibrio microbico (la simbiosi), se ci nutriamo male la squilibrio microbico, la disbiosi, che è la causa, o una delle cause, di molte malattie croniche.



Un interesse crescente



Se si cerca la parola microbiota sulla banca dati bio-medica MedLine vengono restituiti i titoli di oltre 43.000 pubblicazioni scientifiche. Il numero delle pubblicazioni è cresciuto progressivamente, passando da 79 nell'anno 2000 a 9.750 nel 2017 e, a soli cinque mesi dall'inizio del 2018, le pubblicazioni sono 5.210, il 12% di tutti gli articoli scientifici pubblicati sull'argomento. Se ragioniamo per decenni, le pubblicazioni nell'ultimo decennio sono state 20 volte di più di quello precedente. A questo possiamo aggiungere che sono attivi progetti sul microbioma umano e terrestre che genereranno nei prossimi anni enormi quantità di pubblicazioni e di dati. Questo premesso, appare evidente che lo studio del microbiota è in fase fortemente e progressivamente espansiva. Una questione che appare sempre più cruciale per la salute e la malattia dell'uomo.

"Gli esseri umani si considerano organismi autonomi e discreti, ma la ricerca sta rapidamente rafforzando l'osservazione che i microrganismi associati al corpo umano apportano contributi essenziali alla salute e al benessere. Ogni persona è abitata e circondata anche dalla sua nuvola microbica personale. Una bassa diversità di microrganismi è associata ad un insieme di malattie che comprendono le allergie, il diabete, l'obesità, l'artrite, le malattie infiammatorie intestinali e persino disturbi neuropsichiatrici. Per avere un corpo sano è necessaria l'interazione di microrganismi con il sistema immunitario dell'ospite. L'esposizione a questi microrganismi, fin dal momento in cui nasciamo, unitamente ad un appropriato assemblaggio del microbioma durante l'infanzia, sono essenziali per stabilire un sistema immunitario attivo, necessario per prevenire le malattie che si presentano con l'avanzare dell'età. L'esposizione ai microrganismi educa il sistema immunitario, induce l'immunità adattiva e avvia le cellule T e B di memoria che sono essenziali per combattere vari agenti patogeni. La corretta educazione delle cellule immunitarie basata sui microbi può essere fondamentale nel prevenire lo sviluppo di malattie autoimmuni e il cancro."