**L’INTESTINO: IL CUORE DELLA SALUTE.**

Prima parte

Prendersi cura di se significa ritrovare e/o mantenere armonia, equilibrio e salute: tutti concetti che si associano perfettamente all’apparato maggiormente responsabile del nostro benessere: l’intestino.

**COS’E’ IL MICROBIOTA**

Il **MICROBIOTA** è composto dall’insieme dei batteri e microrganismi presenti normalmente nell’intestino:

* Può raggiungere i 2 kg del nostro peso corporeo
* Nel corpo le cellule batteriche superano le cellule umane (rapporto 10:1) e sono da 10 a 50 volte più piccole
* Il 95% dei nostri batteri è situato nel tratto gastro – intestinale ed in particolare nel colon
* La superficie del tratto gastro – intestinale è grande quanto un campo da tennis (300 metri quadri)
* È il più forte modulatore del genoma umano
* Se li mettiamo in fila i batteri presenti nell’intestino potrebbero compiere 2,5 volte il giro della terra

**IL MICROBIOTA**

* Si forma nel momento del nostro concepimento
* Si trasmette da madre in figlio passando attraverso il canale uterino prima e nel latte materno poi
* Si evolve nel corso degli anni ricoprendo sempre un ruolo centrale nel benessere psico – fisico
* Va curato con attenzione perché nel tempo tende a perdere in ricchezza e biodiversità

**IL MICROBIOTA: PRINCIPALE ALLEATO DELLA NOSTRA SALUTE**

Il tratto intestinale è un vero e proprio ecosistema con oltre 500 specie diverse. La stragrande maggioranza sono amici e svolgono importanti funzioni:

* Funzione metabolica, facilitando l’assorbimento di ferro, calcio, magnesio; sintetizzando acido folico, vitamina K, vitamine del gruppo B ed altre; determinando la fermentazione dei carboidrati
* Funzione di prima difesa, colonizzando fin dai primi minuti di vita il tratto digerente, impedendo l’attecchimento dei microrganismi patogeni;
* Funzione immunomodulante: nella mucosa intestinale esiste un vero e proprio sistema immunitario capace di instaurare un continuo interscambio di informazioni con il sistema linfatico, modulando la risposta immunitaria di tutto l’organismo
* Funzione neuroendocrina: tra le altre cose circa il 95% della serotonina viene prodotto a livello intestinale

**L’intestino si può trovare in:**

* **EUBIOSI**, cioè in equilibrio perfetto
* **DISBIOSI** **per eccesso**: cioè per cause diverse ma spesso alimentari, possono essere preponderanti alcune popolazioni (seppure fra quelle benefiche) rispetto alle altre
* **DISBIOSI** **per difetto**: sono preponderanti i batteri patogeni

**Nella prossima pubblicazione come affrontare questi squilibri.**