

## TEST DELLA FLORA INTESTINALE

### Che cos'è la flora intestinale?

In condizioni normali la superficie del nostro intestino è "tappizzata" da diversi microrganismi, una vera e propria popolazione di batteri fondamentali per il nostro benessere. Delle 500 specie di batteri presenti nel tubo digerente, la maggior parte è rappresentata da bifidobatteri, lattobacilli e lieviti.

**Perché è importante** La microflora intestinale assolve a numerose funzioni essenziali per la salute: favorisce la digestione e l'assimilazione del cibo, stimola le difese immunitarie, e ha un ruolo persino a livello di equilibrio ormonale e nervoso. In particolare, la microflora protegge il nostro corpo dai microbi nocivi, contribuisce alla formazione degli enzimi digestivi - per esempio, sintetizza la lattasi che aiuta a digerire il latte. Inoltre partecipa alla sintesi di alcune vitamine del gruppo B e della vitamina K, attiva la circolazione a livello della mucosa intestinale, e stimola le difese immunitarie che nell'intestino hanno una delle stazioni più importanti chiamata GALT (Gut Associated Lymphoid Tissue). Ancora, produce le alfa-difensine, veri e propri antibiotici naturali.

**La disbiosi intestinale** Nell'ecosistema batterico presente nel nostro intestino, è fondamentale che le diverse specie siano in equilibrio fra loro. Infatti, alcuni batteri proteggono il tubo digerente. Altri invece, se proliferano oltre una certa misura, possono arrecare dei disturbi. È il caso per esempio della candida albicans: questo fungo prolifera in caso di elevato consumo di zuccheri e può provocare candidosi e altri problemi. Lo squilibrio tra flora protettrice o probiotica e flora nociva o disbiotica è chiamato disbiosi intestinale.

**Il ruolo dell'alimentazione** Come abbiamo appena visto per la candida, è nella maggior parte dei casi la dieta (un'altra causa sono farmaci come gli antibiotici) a determinare la prevalenza di alcune specie di batteri rispetto ad altre.

Una persona che ha una dieta ricca di carboidrati raffinati avrà il colon ascendente (sul lato destro) più gonfio e sensibile a causa della moltiplicazione dei lieviti e dei batteri responsabili della fermentazione. Invece, chi segue un regime a prevalenza proteica, con molta carne, avrà la tendenza a sviluppare una flora batterica putrefattiva, con un'inflammatione del colon sinistro (discendente). Altre specie batteriche secondarie sono solfato-riduttrici o metanogene e producono gas intestinali.

**La flora e l'intestino con troppa permeabilità** L'intestino è l'organo che assolve il compito dell'assimilazione specifica e selettiva delle frazioni alimentari necessarie al nostro organismo. La selezione tra le frazioni da assorbire e quelle da espellere spetta alle cellule della mucosa intestinale. La flora intestinale, tuttavia, ha un ruolo essenziale in questo processo. Infatti, se è alterata, può creare delle lesioni nella mucosa tali da determinare uno stato di permeabilità eccessiva e non più selettiva. In altre parole, la mucosa intestinale diventa troppo permeabile, come dice l'espressione inglese Leaky gut syndrome usata per definire questa condizione. L'intestino non funziona più da filtro ma fa passare nel circolo sanguigno microbi, tossine, frammenti di cibo indigeriti e altre sostanze che diventano così veri e propri tossici o antigeni capaci di creare allergie. Se consideriamo che la superficie totale della mucosa intestinale è di 400 metri quadri (come dire due grandi appartamenti!) ci rendiamo conto di quanto sia importante l'integrità della mucosa stessa - o il suo ruolo quando non sia integra - nell'insorgenza di problemi infiammatori, immunitari, endocrini, digestivi o nervosi.

Il test della flora intestinale è dunque di enorme importanza, quando si tratta di stabilire in modo preciso e senza equivoci quale tipo di flora, protettrice o nociva sia presente nel nostro intestino.

### QUANDO È UTILE SOTTOPORSI AL TEST

- Sintomi digestivi
- Sintomi neurologici
- Sintomi dermatologici
- Sintomi infettivi
- Sintomi immunologici e malattie infiammatorie
- Intolleranze alimentari e allergie
- Sintomi algici: artralgie, lombalgie, tendiniti, fibromialgie, crampi
- Sintomi ginecologici e andrologici

Inoltre il test della flora intestinale è estremamente utile per poter dare indicazioni precise riguardo alla dieta da adottare e alla somministrazione di integratori (probiotici) o precursori (prebiotici).

Al fine di avere il quadro completo dell'ecosistema intestinale è consigliabile effettuare il test della flora unitamente a quelli delle allergie e delle intolleranze intestinali e della permeabilità intestinale.

### IL PRELIEVO

Urine.

### L'ANALISI

Le analisi vengono effettuate su un campione di urina. Ogni specifico microrganismo della flora, infatti, libera delle sostanze particolari. Il dosaggio di queste sostanze testimonia la presenza del microrganismo in questione. In tutto si ricercano 34 diverse sostanze. I risultati sono raggruppati in due categorie: i marcatori batterici e i marcatori di funghi e lieviti.

#### Il modulo batterico mette in evidenza:

- batteri di fermentazione e putrefazione
- clostridia
- giarda
- pseudomonas
- deficit enzimatici digestivi
- presenza di tossine come il paracresolo
- presenza di benzoati eliminati dal fegato in fase 2
- carenze di magnesio
- alterazioni del metabolismo dell'aspartame e della glicina

#### Il modulo micotico mette in evidenza:

- candida acuta e cronica
- saccaromiceti
- aspergillus
- geotricum

### ESEMPIO GRAFICO DEI RISULTATI

