

Natasha Campbell Mc-Bride

La buona salute inizia dal terreno dentro di noi

tratto da *Gut and Physiology Syndrome* (2020)

Sapevi che il tuo corpo è popolato da una miriade di creature microscopiche? La pelle, le mucose, il cuore, i polmoni, i vasi sanguigni, la cavità addominale e tutti gli altri organi e tessuti del tuo corpo brulicano di vita.

La varietà e la diversità dei microbi che abbiamo addosso o dentro il corpo, sono sbalorditive; è un mondo tanto sorprendente e complesso quanto la vita sulla Terra stessa.

Il fatto è che non siamo mai soli. Il corpo umano è un ecosistema di forme di vita, inseparabili l'una dall'altra e dipendenti l'una dall'altra.

La maggior parte di questi microbi vive all'interno del sistema digerente. È la flora intestinale, chiamata più recentemente microbiota intestinale o microbioma intestinale. La flora intestinale è la sede della flora microbica del nostro corpo. Ciò che accade nella flora intestinale ha un effetto profondo su ogni altra comunità microbica del corpo (nel sangue, sulle mucose, all'interno di organi e tessuti), dunque se la manteniamo in buona salute, possiamo mantenere sano il microbioma del corpo. Di fatto, la flora intestinale è una buona amica e non un potente nemico.

La nostra flora intestinale è una miscela di innumerevoli specie di batteri, funghi, virus, protozoi, vermi e ogni sorta di altre creature. All'interno del sistema digerente umano convivono in armonia diverse forme di vita che tra di loro si controllano, si impiantano, si aggregano, si mangiano, si assistono e competono. Recenti ricerche hanno scoperto che circa il 90% di tutte le cellule del corpo umano fanno parte della nostra flora intestinale. Quindi, i nostri corpi costituiscono solo il 10% di noi, un guscio, un habitat per quella massa di microbi che vive all'interno del nostro sistema digerente. La nostra salute dipende molto dalla salute della nostra flora intestinale. Non importa quanto sia lontano dall'intestino un organo del tuo corpo, è sempre fortemente influenzato dalla composizione, dallo stato e dalle funzioni della flora intestinale.

Abbiamo tutti in mente delle immagini di una pianta con le sue radici nel terreno. Bene, se guardassimo la nostra parete intestinale al microscopio, vedremmo una fotografia molto simile. La superficie assorbente dell'intestino umano ha piccole protuberanze simili a dita, chiamate villi. La superficie di questi villi è ricoperta da peli sottili, lunghi e fibrosi chiamati microvilli, che al microscopio assomigliano molto ai filamenti delle radici di una pianta. Allora vediamo che questa superficie pelosa dentro di noi non è per niente pulita e lucida, è ricoperta da una sostanza appiccicosa "sporca"; gli spazi tra i villi sono pieni fino all'orlo da una sostanza marrone o di colore più chiaro, e che al microscopio assomiglia molto al suolo nella sua struttura. Cos'è questa sostanza? Esaminiamolo.

La maggior parte delle creature sul nostro pianeta si crea una sorta di rifugio, compresi noi umani! Ecco, i microbi nel nostro intestino fanno lo stesso, si costruiscono delle piccole casette. Secernano varie sostanze (polipeptidi, adesivi simili a gel, glicoproteine,

proteoglicani e molti altri) con cui circondarsi e creare case accoglienti e perfette in cui vivere. Questa sostanza appiccicosa ha un nome: biofilm. Poiché abbiamo una miriade di microbi diversi nell'intestino, che vivono insieme in una miscela complessa, i loro biofilm si mescolano insieme, creando quella copertura appiccicosa "dall'aspetto sporco" sulla parete intestinale, riempiendo tutte le fessure profonde e le cripte tra i villi e altre strutture. Questo è il nostro suolo e le "radici" della nostra salute nascono in questo terreno.

La scienza occidentale ha iniziato a studiare la flora intestinale solo di recente. Tuttavia, da molto più tempo si conoscono e si studiano i suoli del nostro pianeta, ne sappiamo dunque qualcosa. Affinché possiamo capire la nostra flora intestinale, penso, sia una buona idea guardare la struttura del suolo sotto i nostri piedi.

In un suolo sano vive una complessa mescolanza di diverse forme di vita: funghi, batteri, virus, protozoi, nematodi, artropodi, vermi, insetti. Creature più grandi, come talpe, arvicole, topi e altri animali visitano spesso il terreno per nutrirsi di microbi, vermi e insetti, contribuendo alla fertilità generale del suolo. Tutte queste forme di vita, grandi e piccole, formano un ecosistema, diversificato ed equilibrato, in cui ogni creatura svolge un ruolo importante. La stessa immagine può essere vista nell'intestino umano. Una flora intestinale sana ha una grande diversità di forme di vita: batteri, virus, funghi, protozoi, trematodi, vermi e ogni sorta di altre creature vivono insieme in armonia nel suolo che hanno creato loro stessi. La tua parete intestinale è inserita in questo "terreno" che la riveste e la protegge, la sfama e la nutre, dove vi si radica con le sue numerose sporgenze, villi e microvilli. Maggiore è la diversità delle forme di vita nella tua flora intestinale, più sei sano!