

DISBIOSI INTESTINALE. COS'È, COME RICONOSCERLA E TRATTARLA

La disbiosi intestinale è una situazione in cui la flora batterica dell'intestino non è in perfetto equilibrio. Le cause di questo tipo di disturbo possono essere molteplici e una disbiosi può a sua volta essere causata da vari disturbi, come ad esempio la sindrome del colon irritabile o lo sviluppo di intolleranze e allergie. Questo perché la flora batterica intestinale non solo è preposta a regolare l'assorbimento dei nutrienti necessari al corpo a livello intestinale, ma favorisce anche il corretto funzionamento del sistema immunitario.

I sintomi della disbiosi

La condizione di disbiosi intestinale può essere associata a sintomatologie e condizioni molto varie, la cui particolarità dipende anche da soggetto a soggetto. Per questo motivo non sempre è facile per i medici diagnosticarla con sicurezza, se non nelle situazioni in cui le abitudini del singolo soggetto mostrano alcune tra le principali cause della disbiosi. I sintomi possono essere correlati ai momenti della digestione e del transito intestinale, in vari casi però il disturbo si riflette anche sulla salute di differenti organi del corpo. Spesso chi soffre di disbiosi intestinale manifesta crampi addominali, gonfiore prima o dopo i pasti, dissenteria o stitichezza o entrambe, come avviene in chi soffre della [sindrome del colon irritabile](#). Tra i sintomi si trovano anche stanchezza cronica, disturbi epatici e repentini cambiamenti di umore. Sembra poi che la disbiosi sia alla base di alcune specifiche intolleranze alimentari, come ad esempio la celiachia; allo stesso modo ci sono varie evenienze che potrebbero far additare la condizione di disbiosi intestinale all'asma, alle allergie, all'obesità, alle sindromi metaboliche.

Come riconoscerla

Visto che i sintomi della disbiosi sono molteplici, non sempre il disturbo viene diagnosticato subito. In alcuni ambiti non viene neppure considerata come una patologia a sé stante, ma come sintomo di una delle varie patologie poco sopra elencate. È infatti solo da pochi anni che si sta cercando di comprendere la correlazione tra la disbiosi intestinale e le problematiche che essa causa, per le quali quindi non risulta essere un mero sintomo. Per questo motivo solitamente chi arriva a una diagnosi di disbiosi lo fa passando da una precedente diagnosi di un'altra patologia, tra quelle che si ha citato. Con il passare degli anni poi un numero crescente di disturbi e malattie è stato associato alla disbiosi. Non è infatti semplice comprendere se un disturbo di questo tipo possa essere causato da una patologia, o semplicemente sia un ulteriore sintomo della medesima patologia. Solitamente chi arriva subito a una diagnosi di disbiosi ha prevalentemente sintomi a livello gastrointestinale; manifesta quindi gonfiore dopo i pasti, mal di pancia frequente, gonfiore, problemi digestivi di vario tipo. Per diagnosticare la disbiosi è poi necessario effettuare appositi esami diagnostici, che il medico saprà consigliare a chi manifesta questi disturbi.

Come trattarla

È stato detto che la disbiosi intestinale è un disturbo dovuto a una flora batterica intestinale non equilibrata. In un soggetto perfettamente sano infatti la flora batterica intestinale è costituita da una quantità variabile di batteri, che vivono in simbiosi tra di loro e con il resto dell'organismo. Se alcune tipologie di batteri aumentano a dismisura, o altre diminuiscono, ad esempio a causa di un farmaco antibiotico, si può arrivare a una temporanea disbiosi. Solitamente l'equilibrio così modificato torna rapidamente al suo stato originario; se ciò non avviene si giunge alla disbiosi intestinale. Un modo per ristabilire la situazione c'è e consiste nel modificare la propria alimentazione, prediligendo alimenti che favoriscono lo sviluppo di alcuni batteri nell'intestino. L'assunzione di probiotici e di specifici ceppi batterici, sotto forma di capsule gastroresistenti, è spesso una soluzione valida al problema. Alimenti ricchi in carboidrati complessi o fermentati e una dieta non eccessivamente ricca in proteine favoriscono lo sviluppo della flora batterica. Ci sono situazioni in cui la disbiosi è correlata allo sviluppo anomalo di particolari ceppi di batteri o microrganismi, come avviene ad esempio nella disbiosi da candida; in questi casi il medico può suggerire l'utilizzo di appositi farmaci, che vanno a diminuire la presenza del microrganismo che sta svolgendo una funzione non benefica per l'organismo. In situazioni in cui la

