

la pediatra in linea

Le domande più frequenti sulla salute del bambino

La nostra esperta

Dott.ssa Lucilla Ricottini

"Godere di buona salute è ben diverso dal non avere malattie! Significa anche 'sentirsi bene'. Per il medico non è più sufficiente curare, ma diventa indispensabile prevenire, informare, promuovere comportamenti sani e orientati al benessere. La medicina dal volto umano è inevitabilmente una medicina integrata".

www.lucillaricottini.it

MICROBIOTA INTESTINALE: non tutti i batteri sono cattivi

a cura di
Paola Rinaldi



In collaborazione
con
**Dott.ssa
Lucilla
Ricottini**
Medico chirurgo,
specialista in
pediatria e
neonatologia,
esperta in
omeopatia e
omotossicologia

Tutti nasciamo con un corredo di microrganismi che abitano nel nostro intestino e influenzano l'efficienza delle difese immunitarie e numerose altre funzioni. Ecco come rafforzare questo esercito di "batteri buoni" nei nostri bebè... La letteratura scientifica è ormai concorde: il corretto funzionamento del sistema immunitario, e quindi la maggiore o minore propensione ad ammalarsi, dipende anche dalla vasta e variegata popolazione di microrganismi che abitano il nostro intestino e che, interagendo fra loro, giocano un ruolo cruciale nella salute. Ma come si forma il cosiddetto microbiota che "abita" nella pancia dei bambini, e come capire se è in equilibrio?

Quando tutto funziona a dovere, i ceppi batterici buoni sono presenti in quantità superiori rispetto a quelli potenzialmente dannosi, e servono sia a proteggere l'organismo da virus e altri agenti patogeni (batteri, funghi, parassiti), sia ad assimilare in maniera corretta gli alimenti producendo anche enzimi e vitamine preziose, come la K e alcune del gruppo B. Talvolta, questo delicato equilibrio può incepparsi (disbiosi) per cause diverse e, a quel punto, i microrganismi nocivi prendono il sopravvento causando le problematiche tipiche di un processo digestivo non corretto (coliche intestinali, brontolio, stitichezza, diarrea, etc), ma anche favorendo malassorbimento dei nutrienti, disturbi del sonno, scarso appetito, eruzioni cutanee e addirittura obesità in età adulta.

CAUSE DIVERSE

"Alcune ricerche hanno dimostrato come la composizione del microbiota intestinale dipenda anche dalla gravidanza vissuta dalla mamma, dal tipo di parto e dall'esposizione precoce alle terapie antibiotiche", spiega la dottoressa Lucilla Ricottini. "Per esempio, è stata osservata una sostanziale differenza tra la flora batterica dei bambini nati a termine e quella dei pretermine, non tanto per la durata gestazionale, quanto per il maggiore ricorso al taglio cesareo e alla somministrazione di farmaci, soprattutto antibiotici, nei secondi. Questi bambini infatti sembrano essere più suscettibili alle infezioni e alla sensibilizzazione ad antigeni ambientali, ovvero alle allergie, per colpa di un tratto intestinale più permeabile, cioè meno protettivo verso gli agenti esterni".

Ovviamente, importantissima risulta anche l'alimentazione che il bambino segue durante l'infanzia, a partire dal primo giorno di vita. "L'allattamento al seno collabora a creare e nutrire il microbiota, perché è ricco di lattobacilli, batteri amici che favoriscono il benessere del bambino, e di oligosaccaridi, cioè carboidrati complessi che non possono essere digeriti dalla mucosa intestinale umana, per cui superano indenni i processi digestivi e, una volta arrivati nell'intestino, vengono mangiati da una o più specie batteriche considerate utili, stimolandone la crescita e l'attività", riprende Ricottini. "In tal senso, il latte materno funge da barriera contro l'insediamento dei batteri patogeni, protegge i piccoli dall'insorgenza di una serie di malattie e rende più combattivi anche da adulti contro patologie metaboliche quali obesità, diabete, problemi cardiovascolari e steatosi epatica non alcolica, più conosciuta come fegato grasso".

PROBIOTICI AMICI

In caso di allattamento artificiale, invece, si può intervenire somministrando particolari probiotici - in particolare, il *Lactobacillus reuteri* e il *Lactobacillus rhamnosus GG* - durante il primo



CONTA COME SI NASCE

Durante la nascita, il bambino viene a contatto con la numerosa popolazione di batteri che risiede nel canale vaginale della madre e, ingerendoli, innesca la formazione di quello che diverrà in poco tempo il suo sistema immunitario. Al contrario, stando ad alcune ricerche, chi nasce da taglio cesareo non entra in contatto con una serie di microrganismi che nel corso della vita lo aiuteranno a difendersi dagli agenti esterni con cui avrà a che fare. In particolare, il suo microbiota sarà maggiormente popolato da *Staphylococcus*, batteri spesso responsabili di infezioni anche gravi, e presenta bassi livelli di *Bifidobacterium*, batteri buoni che svolgono funzioni importantissime per l'intestino. Ciò significa che i nati da intervento chirurgico sono esposti a un maggiore rischio di essere colonizzati da batteri presenti nell'ambiente circostante, come gli ospedali e le sale operatorie.



anno di vita: uno studio italiano ne ha dimostrato l'utilità sia per risolvere il problema delle coliche e diminuire l'infiammazione che sta alla base del disturbo, sia per ridurre fino al 50 per cento l'insorgenza di allergie nei neonati ad alto rischio. "È sempre importante richiedere il parere del pediatra, perché i probiotici non sono tutti uguali: alcuni ceppi batterici risultano più importanti di altri e spesso la loro corretta concentrazione e conservazione non viene agevolata quando vengono addizionati ad alimenti confezionati, come yogurt, bevande a base di latte, succhi di frutta, biscotti o cereali", specifica la dottoressa Ricottini.

Durante lo svezzamento poi, sempre per favorire il microbiota, può essere utile usare le verdure passate, anziché frullate oppure omogeneizzate, evitare le bevande dolcificate e nei più grandicelli prediligere le farine integrali, evitando zuccheri raffinati e grassi saturi.

DIAGNOSI CORRETTA

Ma, per correre ai ripari, quali sintomi devono insospettirci nei piccoli? Soprattutto gonfiore addominale, alitosi, flatulenze, feci acide (con il conseguente arrossamento della cute nella regione perianale), dermatiti da candida ricorrenti, infezioni urinarie, parassitosi intestinale. "Esiste

Un legame con l'autismo

Numerosi studi internazionali stanno tentando di fare chiarezza sul complesso asse che unisce intestino e cervello, ipotizzando addirittura un legame fra disbiosi, autismo e altri problemi neurologici. Un recente studio condotto da Ospedale Bambino Gesù, Policlinico Gemelli e Università La Sapienza di Roma ha dimostrato come il microbiota sia in grado di agire come una vera e propria "centrale biochimica" per l'intero organismo, influenzandone fortemente tutti i distretti compreso quello cerebrale. La ricerca si è concentrata in particolare sulla sindrome neuropsichiatrica infantile ad insorgenza acuta (PANS) e sul disturbo neuropsichiatrico autoimmune pediatrico, associato alle infezioni da streptococco (PANDAS), condizioni rare ancora molto dibattute, caratterizzate da un esordio improvviso e talvolta drammatico di sintomi neuropsichiatrici diversi (ossessioni, compulsioni, tic, restrizioni alimentari). Nei pazienti di 4-8 anni è stata evidenziata una forte omogeneità nei loro profili del microbiota, confermando la sua influenza sul comportamento, così come era stato suggerito da altri studi sui pazienti affetti da disturbi dello spettro autistico, offrendo spunti su potenziali, nuovi approcci terapeutici.

anche la possibilità di studiare la composizione della flora intestinale, grazie a un esame delle urine che ricerca la presenza di due metaboliti, denominati Indicano e Scatolo, segnalatori di fenomeni fermentativi o putrefattivi a livello intestinale", conclude Ricottini, "Presso alcuni centri specializzati, inoltre, si può eseguire la mappatura del microbiota attraverso un campione di feci, arrivando a una vera e propria mappa della popolazione batterica dell'intestino".