

IVG

Consumo di alcolici: effetti sul microbiota e sulla salute intestinale

di Sara Paleologo

16 Giugno 2018 - 8:16



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Spesso si sente parlare dell’alcol come un importante fattore di rischio per l’insorgenza di determinate patologie (cirrosi, pancreatiti, tumori ecc...) ma raramente lo si correla alla salute del nostro intestino, in particolare del microbiota.

Cos’è il microbiota intestinale? Il microbiota è una collezione enorme di batteri e altri microrganismi che colonizzano il nostro apparato digerente. Ad oggi sono state identificate più di mille specie e il genoma complessivo di questi batteri si aggira intorno ai 3 milioni di geni. Ne consegue che il microbiota intestinale è caratterizzato da una straordinaria versatilità metabolica rendendolo così essenziale per il mantenimento della salute dell’intero organismo umano.

Tra il microbiota e il nostro intestino si instaura una vera e propria relazione di simbiosi: il

microbiota sintetizza vitamine, amminoacidi, alcune molecole utili per il benessere della mucosa intestinale e ci difende dall'attacco dei microrganismi patogeni.

Quando il microbiota perde il suo normale equilibrio si parla di "disbiosi", condizione che più volte è stata correlata a patologie infiammatorie dell'intestino, sindrome del colon irritabile, celiachia, diabete e ad alcune forme di tumore. La disbiosi può essere causata da fattori diversi (cattiva alimentazione, stress, uso di antibiotici) e dal consumo cronico di alcol. Le variazioni della flora batterica intestinale sono state valutate utilizzando tecniche di biologia molecolare (PCR e Shotgun sequencing); da numerosi studi è emerso un netto aumento di specie batteriche produttrici di molecole pro-infiammatorie rispetto ai microrganismi che sintetizzano sostanze ad azione anti-infiammatoria (vari acidi grassi a catena corta e l'acido butirrico). I danni determinati dal consumo cronico di alcol a livello intestinale possono essere tamponati mediante la somministrazione di probiotici, batteri normalmente presenti nell'intestino umano.

Particolarmente efficace è la supplementazione con *Lactobacillus GG* che migliora l'integrità della barriera intestinale e riduce la diffusione di tossine batteriche. Anche l'utilizzo di integratori a base di acidi grassi saturi a catena lunga ha mostrato di poter ridurre la disbiosi intestinale. Tuttavia la soluzione ideale (anche se scontata) è quella di non consumare alcolici o almeno di limitarli ad alcune occasioni.

Colgo la palla al balzo e ricordo che l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non superare le 2 unità di alcol al giorno (per l'uomo) e 1 unità al giorno (per la donna). Una unità alcolica è pari a circa 12 grammi di alcol etilico, grammi contenuti in 330 ml di birra (5% vol), in 125 ml di vino (12% vol) oppure in 40 ml di liquori (40% vol).

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)