

SAVINGS

ALIMENTAZIONE

Sapori insoliti e proprietà nutritive: alla scoperta dei "superfruit"

PREVENZIONE

Giochiamo d'anticipo contro i malanni di stagione

L'INTERVISTA

Dino Vaira

«I batteri buoni dell'intestino saranno le cure del futuro»

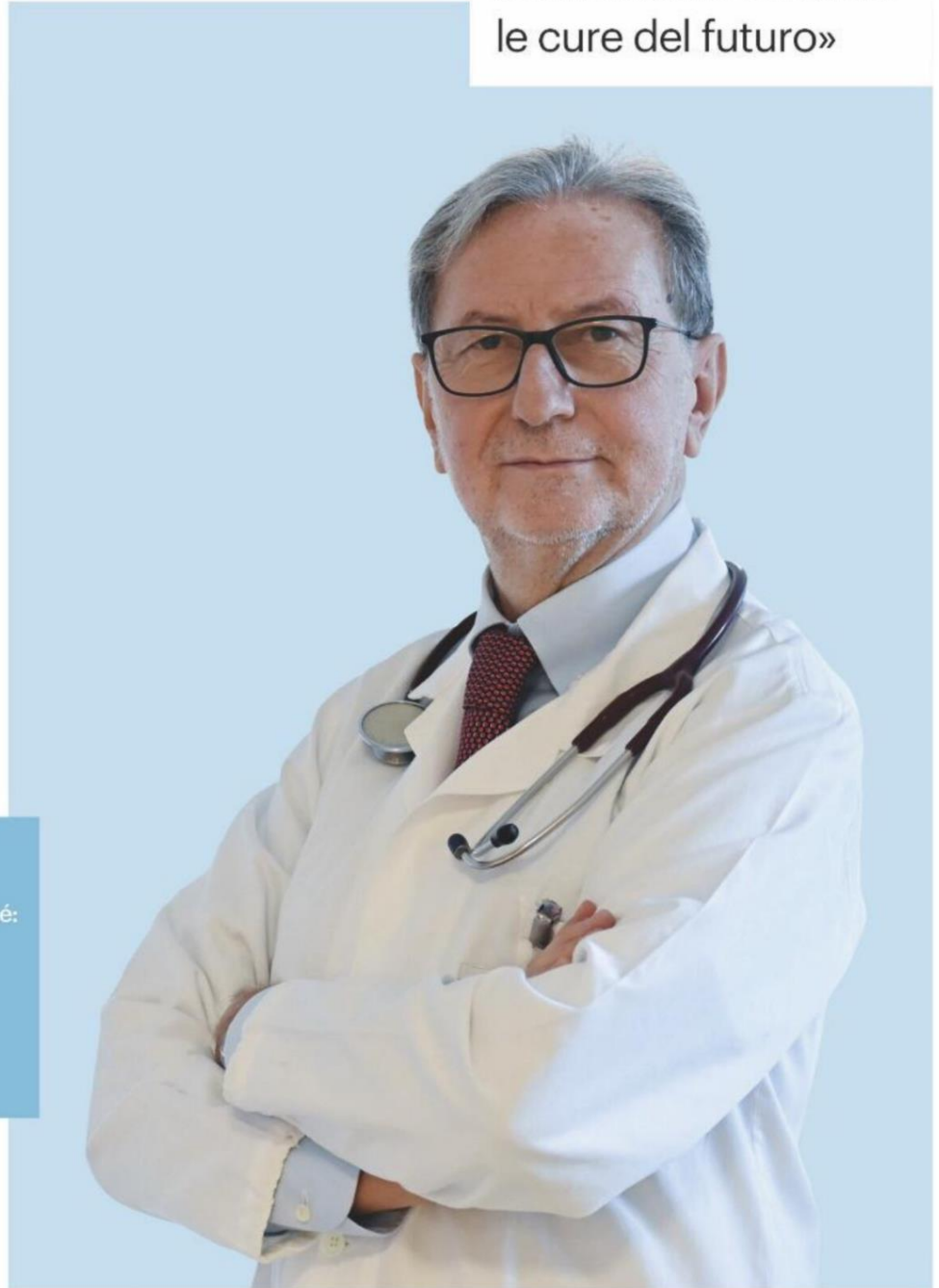
BENESSERE

Dieta, fitness, cura di sé: come mantenere i buoni propositi per il nuovo anno e raggiungere grandi obiettivi

MENSILE DI QUOTIDIANO NAZIONALE SALUTE

DOMENICA 27 DICEMBRE 2020

N° **26**



SUPPLEMENTO AL NUMERO ODIERNO DI

QN *Quotidiano Nazionale*

| *il Resto del Carlino* **LA NAZIONE** **IL GIORNO**

Dino Vaira

«Coi probiotici potremo curare non solo stomaco e intestino»

«Il microbiota ci accompagna per tutta la vita, la comprensione dei suoi meccanismi apre nuovi straordinari scenari in medicina interna»

di **Alessandro Malpelo**

Se bruciori di stomaco e reflusso esofageo oggi possono essere debellati lo dobbiamo anche a Dino Vaira, ai suoi studi sulla eradicazione dell'*Helicobacter pylori*, un batterio cattivo per antonomasia. L'ultima frontiera della ricerca guarda ai batteri buoni che costituiscono il microbiota intestinale: in futuro si pensa saranno prescritti come medicamenti, andando a integrare o sostituire intere classi di farmaci come gli antiacidi o gli antibiotici, con meno effetti collaterali.

Professore, un colpo di freddo e una congestione possono innescare una infezione intestinale. Quale strada prendono i virus?

«Gran parte dei virus d'inverno prediligono le mucose delle vie aeree (naso, gola, polmone) ma a volte possono prendere un'altra strada e attaccare l'apparato digerente. Quella sintomatologia che migliaia di persone lamentano, con i crampi a livello addominale e la dissenteria, è la tipica gastroenterite virale, denominata una volta influenza intestinale. Oggi tutti temono il Coronavirus, ma su mille casi di Covid-19 solo una trentina presentano sintomi gastroenterici, quindi possiamo dire che questa è una evenienza rara. Una diarrea invece può avere origini diverse, potendo spaziare dall'influenza alle tossinfezioni non virali».

L'acidità di stomaco deve allarmare?

«Nello stomaco l'acido cloridrico permette di digerire, ma quando il fenomeno si presenta in maniera eccessiva abbiamo bruciore: ne soffrono 25 milioni di italiani. Dolore, gonfiore e nausea sono sintomi che, se persistenti, vanno indagati rivolgendosi al medico. A maggior ragione quando manca l'appetito, quando l'inappetenza si accompagna a spasmi, o quando per-

diamo peso troppo rapidamente e senza una modifica sostanziale del nostro stile di vita».

Perché mangiare in bianco?

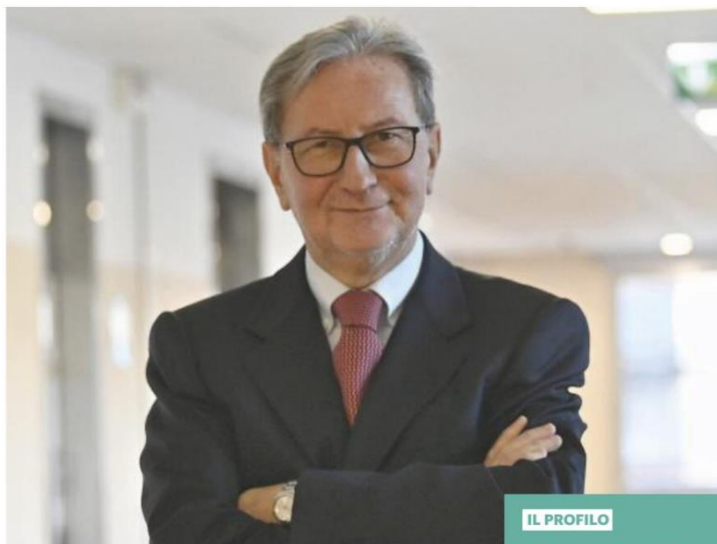
«Quando è infiammato, l'intestino ci chiede una carezza, ovvero prodotti digeribili, reidratanti e poco elaborati».

Quali esami prescrivere al bisogno?

«Dopo una visita completa, condotta secondo i classici canoni della semeiotica, e prima di arrivare a indagini strumentali approfondite, quali la gastroscopia e la colonscopia, sono utili a seconda dei casi una buona ecografia, l'esame delle feci, il test del respiro. Nell'infezione da *Helicobacter*, una volta formulata la diagnosi va scacciato l'intruso».

Esistono alternative agli antibiotici per l'*Helicobacter*?

«Da anni è allo studio un vaccino. E ora si indaga sul microbiota. Vedo nei probiotici un possibile impiego come batteriostatici, coadiuvanti nel trattamento dell'*Helicobacter*, superando



IL PROFILO

Dino Vaira è professore ordinario di medicina Interna all'Università di Bologna, specialista in gastroenterologia. Attualmente strutturato presso il Policlinico Sant'Orsola, Alma Mater Studiorum, dopo 4 anni trascorsi in prestigiosi centri di ricerca a Londra. Riceve finanziamenti da enti pubblici e privati, è componente del board editoriale di varie riviste scientifiche, ospite fisso in Rai nelle trasmissioni di medicina più popolari.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

gli antibiotici. Penso anche allo yogurt, un alimento vivo a base di latte fermentato che contiene dieci milioni di batteri buoni».

Nel libro "I 7 pilastri della salute", che ha scritto a quattro mani con Claudio Borghi, lei allude a condizioni croniche quali sovrappeso, allergie o ipertensione, sostenendo che una dieta con probiotici po-

trebbe sostituire questo o quel farmaco. In che senso?

«Faccio l'esempio degli inibitori della pompa protonica, che frenano la secrezione di succhi acidi nello stomaco, prescritti per ulcere, gastriti e reflusso. Come effetto indesiderato possiamo avere uno squilibrio nella distribuzione dei batteri responsabili della corretta digestione e dell'assorbimento degli alimenti e nei casi più gravi, una prevalenza dei cosiddetti batteri cattivi con associati sintomi quali gonfiore e diarrea. Per ovviare all'inconveniente si stanno sperimentando probiotici. In prospettiva, questa metodologia potrebbe avere applicazioni persino nello scompenso cardiaco o nel diabete».

Avanti di questo passo dove arriveremo?

«Trenta milioni di italiani, a forza di prendere antibiotici, vanno incontro a problemi. Specifici ceppi batterici possono potenziare l'efficacia del farmaco riducendo significativamente le dosi. Io credo che i nostri nipoti vivranno in un'era in cui l'alimentazione e la dieta avranno solide basi scientifiche. In certi casi, in medicina interna, potrebbe rivelarsi sufficiente ingerire un prodotto naturale giusto o un nutraceutico titolato per correggere un determinato disturbo. Sappiamo che il microbiota ci accompagna per tutta la vita, la comprensione dei suoi meccanismi apre nuovi straordinari scenari in medicina interna».

Che ruolo hanno i batteri buoni?

«Neutralizzano sostanze tossiche o cancerogene, sintetizzano vitamine. Producono acidi grassi a catena corta in funzione antinfiammatoria, riducono il riassorbimento degli acidi bi-

NEL FUTURO

«In prospettiva questa metodica potrebbe avere applicazioni persino nello scompenso cardiaco e nel diabete»

SCREENING CON TEST SUL RESPIRO E SULLE FECI

«Eradicare l'infezione da *Helicobacter pylori* riduce bruciori, ulcere e il rischio tumore»

L'*Helicobacter pylori*, un batterio che si annida nella mucosa dello stomaco, è stato riconosciuto agente cancerogeno a livello gastrico, alla pari del fumo nel cancro del polmone.

«Eradicando l'infezione si elimina una causa ricorrente di bruciori di stomaco, ulcera, cancro», spiega Dino Vaira, che ha fatto parte del team di Barry Marshall, Nobel per la Medicina per aver scoperto il ruolo dell'*Helicobacter* nell'insorgenza del tumore allo stomaco. Marshall e Robin Warren hanno

dimostrato che il batterio provoca ulcera, invertendo una vecchia dottrina che lo considerava un disturbo psicosomatico da stress, legato anche alla eccessiva secrezione di succhi gastrici o alla dieta piccante. Vaira ha codificato in particolare la terapia per l'*Helicobacter*, promuove screening sulla popolazione sana (test del respiro e sulle feci, di sua concezione). Ha inoltre selezionato un mix di batteri resistenti agli antibiotici con promettenti applicazioni nella prevenzione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

liari abbassando il colesterolo, promuovono il buon funzionamento del sistema immunitario. Già oggi per particolari infezioni resistenti agli antibiotici si sperimenta il trapianto di microbiota, ossia il trasferimento di materiale intestinale da donatore sano. In una sola parola: ci fanno vivere felici».

La dieta mediterranea viene indicata da tutti come un toccasana. Cosa altro raccomandare una volta seduti a tavola?

«In linea generale è preferibile consumare alimenti freschi. In estrema sintesi, per mantenere in forma il nostro microbiota, assumere probiotici, fibre, legumi e cereali integrali, bere tanta acqua e praticare attività fisica».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COME AGISCONO

«I batteri buoni neutralizzano sostanze tossiche, producono acidi grassi in funzione antinfiammatoria»