

Fonte dati NIH

# I MICROBI DEL TRATTO GASTRO- INTESTINALE SONO CORRELATI AL RISCHIO DI ALLERGIE E ASMA?

Le ultime ricerche rivelano l'influenza nei confronti delle malattie dei batteri residenti nel tratto gastro-intestinale, anche nei primi anni della nostra vita.

Nel nostro tratto intestinale sono residenti migliaia di miliardi di microbi quali batteri, funghi, virus; questa comunità di microbi viene chiamata MICROBIOTA.

Recenti teorie mettono in diretta relazione il microbiota intestinale con il corretto sviluppo del sistema immunitario, NIH's National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID) ha ottenuto interessanti risultati pubblicati su *Nature Medicine* a Settembre 2016.



Lo studio ha coinvolto 300 lattanti da 1 a 11 mesi in un periodo compreso tra il 2003 e il 2007, sono stati prelevati campioni sanguigni ai 2 anni di età per testare la sensibilità agli allergeni, individuando un gruppo di soggetti ad alto rischio caratterizzato da:

- **Ridotte quantità di *Bifidobacterium*, *Akkermansia*, and *Faecalibacterium***
- **Elevate quantità di specie fungine quali *Candida* and *Rhodotorula***

Il gruppo presenta alta probabilità di sviluppare asma verso i 4 anni di età, con alte quantità di sostanze pro-infiammatorie contenute nelle feci.

“It seems that the microbial communities within the body could be the keystone to understanding this and a number of different immune diseases.”

Drs. Christine C. Johnson, Henry Ford Health System in Detroit asserisce che le comunità microbiche all'interno del corpo umano, possono essere la chiave di lettura nei confronti di diverse malattie del sistema immunitario.

## Io aggiungo a quanto scritto

Il microbiota è strettamente correlato alle abitudini alimentari, in generale, e nel caso dei soggetti sotto studio, lattanti, a fattori chiave quali:

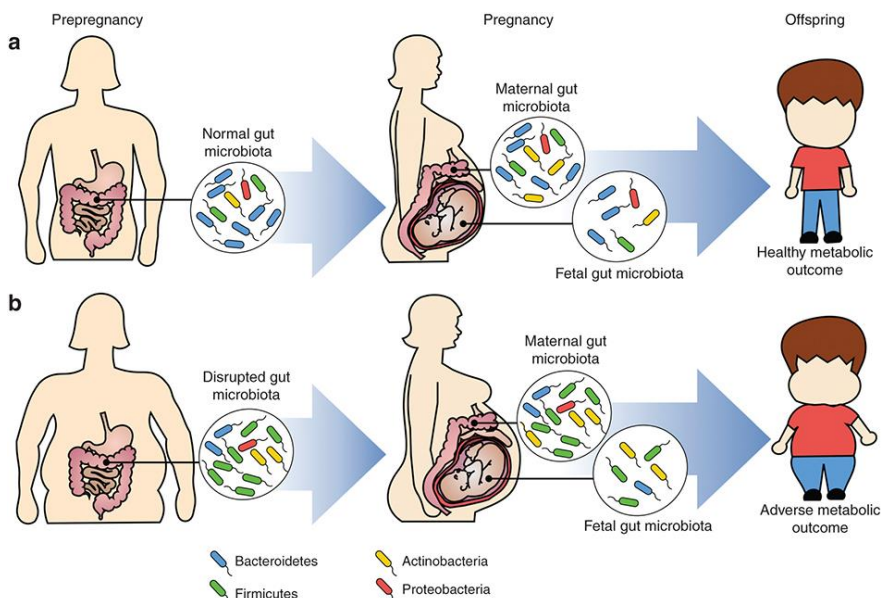
- **Parto naturale o cesareo**
- **Allattamento al seno o con latti formulati**

Questi due fattori incidono preponderantemente sul sistema immunitario e sulla selezione dei batteri che poi andranno a colonizzare il tratto gastro-intestinale, condizione ulteriormente accentuata anche dallo **svezzamento** che è un periodo chiave di passaggio del lattante.

**Tutti gli organi scientifici consigliano il solo allattamento materno esclusivo fino ai 6 mesi di età, seguita da una introduzione graduale di alimenti con granulometria, consistenza via via maggiore fino all'anno di età.**

Dagli 8 mesi circa il lattante ha sviluppato una corretta capacità di deglutizione, quindi si deve iniziare ad aumentare la dimensione delle particelle di cibo, lasciando le creme.

A partire dall'anno di età un bambino può mangiare tutto, la dentizione viene sviluppata e sollecitata a partire dell'ottavo- nono mese di vita, è bene non ritardare il passaggio a cibo masticabile per evitare problemi nelle fasi successive.



**Fino all'anno di età il cibo deve essere considerato un integrativo nutrizionale al latte materno** e non un sostituto, con indicazione di proseguire l'allattamento anche nei mesi successivi all'anno di età se il bambino lo richiede.

Le modalità di svezzamento possono essere spiegate da professionisti di nutrizione, per un migliore risultato e in casi in cui ci sono dubbi riguardo alla quantità di cibo necessaria, all'ordine di introduzione o ad eventuali reazioni avverse che possono presentarsi.

BUONA SALUTE A TUTTI!