



## L'esercito in pigiama" e l'alleato microbiota

Search ...



AMBIENTE &amp; TERRITORIO



### LE RUBRICHE DEGLI ESPERTI

Piaceri culturali di Enzo Varricchio

Noi e il Condominio

Noi e il Fisco

Noi e la Salute

Ora Legale

Stalking & Bullismo

**CORRIERE PL.IT**  
IL CORRIERE DI PUGLIA & LUCANIA

22 MARZO 2020

Tutti noi, uomini e donne, siamo soldatesse e soldati arruolati dallo stato per combattere la battaglia contro il Coronavirus, ed abbiamo ricevuto un solo ordine: indossare il pigiama e restare a casa.

L'esercito in pigiama, per combattere il nemico, COVid19, deve rafforzare le sue difese immunitarie innalzando un muro insormontabile.

Per costruire il muro di difesa è necessario chiamare a rapporto alleati che potrebbero nella strategia di difesa, assolvere il ruolo di jolly, - il microbiota.

Il microbiota, se ben alimentato contribuisce a rafforzare il sistema immunitario -

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Abruzzo

Basilicata

Calabria

favorendo la proliferazione e maturazione di linfociti T-reg, rendendo il soggetto più forte, diventando quindi un nostro prezioso alleato.

La comunità di batteri che ospitiamo nel nostro corpo, soprattutto nell'intestino – è parte integrante della fisiologia umana e della nostra salute: è probabilmente la connessione più intima che abbiamo con l'ambiente esterno, principalmente attraverso la dieta. Molte ricerche confermano che il microbiota, che ci accompagna dallo sviluppo fetale fino alla vecchiaia, cambiando insieme a noi, possa influire in maniera importante sulla salute, sia a breve che a lungo termine.

Ma come fa il microbiota, attraverso la dieta, ad influire sulla nostra salute? Risponde il dr. Roberto Arrigoni, ricercatore dell'IBIOM – CNR, docente di Biochimica della nutrizione presso l'Università di Bari.

*“I batteri influenzano non solo quali componenti dietetici siamo in grado di estrarre dalla dieta, ma anche come tali componenti siano convertiti in segnali biologici. Solo comprendendo come i microbi intestinali segnalano e funzionano saremo in grado di comprendere appieno la biocomplexità umana, in maniera da poter realizzare la visione di un'assistenza sanitaria personalizzata.*

*Ad esempio, continua il docente, quando il microbiota intestinale di **topi obesi** viene trapiantato in topi privi di batteri, i topi acquisiscono più grasso corporeo rispetto ai topi che ricevono trapianti di microbiota da **topi magri**; inoltre, è stato dimostrato che il microbiota di topi obesi estrae più energia dalla stessa quantità di chilocalorie rispetto al microbiota di topi magri.”*

Il microbiota viene sempre più visto come un obiettivo per approcci diagnostici, prognostici e persino terapeutici per prevedere o gestire varie condizioni di malattia. La malattia spesso si riflette in uno squilibrio del microbiota: la diversità batterica diminuisce sensibilmente in molte patologie metaboliche. Ripristinare l'equilibrio nel nostro microbiota, ad esempio aggiungendo un **“buon batterio”** o una combinazione di **“buoni batteri”**, potrebbe essere la base per un nuovo approccio terapeutico nella gestione di diverse infezioni. Né il rischio di malattia cronica né di infezione può essere compreso a fondo senza tener conto anche del microbiota.

Come possiamo favorire la diversità dei nostri batteri, il menu quotidiano cosa deve prevedere?

*“Mangiando in maniera varia ed equilibrata, favorendo in questo modo la diversità dei nostri batteri, ed usando probiotici – yogurt, fermenti lattici – che aggiungono specie benefiche alla nostra comunità di batteri. E non dimentichiamo i prebiotici, sostanze organiche non digeribili, capaci di stimolare selettivamente la crescita e/o l'attività di batteri amici, presenti soprattutto in ortaggi come cicoria, carciofi,*

Campania

Emilia Romagna

Friuli Venezia Giulia

Lazio

Liguria

Lombardia

Marche

Piemonte

Puglia

Sicilia

Sardegna

Toscana

Trentino Alto Adige

Umbria

Valle d'Aosta

Veneto

*asparagi, cipolle, porri e aglio, cereali integrali come grano, orzo e avena, ed anche nella frutta.”*

Dall’ultima indagine condotta in Italia dal Centro di ricerca nazionale per gli alimenti e la nutrizione, risulta infatti che assumiamo mediamente meno di 18 – 20 g (dati medi rispettivamente per la donna e per l’uomo) di fibre al giorno, contro una [raccomandazione](#) ufficiale di non meno di 25 g per la popolazione adulta.

Rosa Porro

[CORONAVIRUS](#)[COVID-19](#)[MICROBIOTICA](#)

[CHIAMO](#) [MISSION](#) [LA REDAZIONE](#) [LAVORA CON NOI](#) [CONTATTACI](#) [5 PER MILLE](#)  
[DONAZIONI](#) [PRIVACY POLICY](#)




**FORD HYBRID**  
 NUOVA KUGA PLUG-IN HYBRID

**€ 385** AL MESE  
 ANTICIPO € 3.000  
 TAN 5,49% TAEG 6,48%

**RICHIEDI INFORMAZIONI**  
 alla nostra  
**CONCESSIONARIA VIRTUALE >**

## ATTUALITÀ



## Coronavirus, quanto sopravvive su superfici: c'è finalmente risposta dalla scienza

E' arrivata la pubblicazione scientifica ed ecco le risposte alle tante domande di questi giorni

22 MARZO 2020



di Maurizio Troccoli

Quanto resta sulle superfici questo coronavirus, quanto riesce a contagiare dopo minuti o ore? E' più pericoloso nelle bollicine in aria o sugli oggetti? E ancora: a cosa stare attenti oltre a una lunga serie di domande che vanno da come igienizzare a cosa non toccare, ora possono trovare una prima risposta scientifica nella pubblicazione degli scienziati del laboratorio di virologia del National Institute of Allergy and Infectious Disease, l'istituto americano per le malattie infettive, sulla rivista scientifica New England Journal of medicine.

**In aria fino a tre ore** Il resoconto è stato pubblicato da Repubblica in un articolo di Elena Dusi ed è il seguente: «Il virus sopravvive nelle goccioline nell'aria fino a tre ore». Più di quanto si pensasse quindi. Mentre «sulle superfici la sua durata dipende molto dal materiale». Sul rame, durata massima di 4 ore, sul cartone, durata massima un giorno, plastica e acciaio inossidabile, durata massima 3 giorni». Non si è ancora compreso perchè il virus si adatti meglio a certe superfici rispetto ad altre, tenuto conto del fatto che gli esperimenti sono stati compiuti a temperatura ambiente.

Medium – Satiri auto Fca – 8 marzo 2020

**Al freddo resiste di più** «Se il clima è freddo e secco, la



## Articoli correlati



**Coronavirus, sindacati contro Confindustria: «No diktat, Tesei e sindaci blocchino produzioni»**



**Il prefetto: controlli della polizia per ritiro pensione. Rispettare misure**



**Coronavirus, l'appello di Locatelli: «Evitare contagio tra familiari. Prossima settimana cruciale»**