

Percorso nutrizionale per potenziare il microbiota.

dott. Paolo Mainardi

Concetti base:

- Inutilità calcolo delle calorie alimentari, non bruciamo il cibo che è riconosciuto in base al gusto da recettori dislocati in tutto l'apparato digerente.
- Inutilità di una dieta stilata in base a percentuali tra grassi, carboidrati e proteine, senza considerare le differenze all'interno di ciascuna classe.
- Il ruolo dell'apparato digerente è proteggere l'ambiente intestinale
 - per farlo, deve ricavare dalla dieta i suoi nutrienti, gli SCFAs
 - durante evoluzione, ha preferito imparare a ricavarli dai grassi saturi, non più tanto dalle fibre indigeribili.
- La forza del microbiota dipende dalla sua biodiversità, che aumenta durante lo svezzamento in risposta a cibo inserito sempre più difficile in modo graduale e progressivo.
- Il cibo è l'allenatore dell'apparato digerente

Percorso nutrizionale suggerito.

Per poter proteggere l'ambiente intestinale, le cellule che costituiscono l'apparato digerente devono essere capaci a produrre quello che è chiesto dai recettori del gusto, in base alle diverse aggressività dei differenti alimenti.

Per prima cosa le sue cellule devono essere nutrite.

1) aumentare grassi saturi nella dieta:

- burro: contiene SCFAs e MCT che concorrono all'azione nutritiva/disinfiammante dei primi. Deve essere aumentato molto gradualmente partendo anche da soli 5-10 g a settimana per arrivare a 200 g a settimana per una persona adulta.
- Formaggi: contengono grassi a catena più lunghi di quelli del burro, ma non lunghi come quelli dei grassi animali. Possono essere anche aumentati velocemente, in quanto devono essere digeriti per ottenere i preziosi SCFAs. Un apparato digerente debole non riuscirà a tagliare tutti i grassi, che finiranno le feci, senza, però, nutrire le cellule come gli SCFAs del burro.

2) cosa sono le disbiosi

In ogni patologia è riportata un'alterazione dei ceppi batterici intestinali (disbiosi). Per risolvere le disbiosi occorre conoscere le cause:

- gli organi di massimo interesse per il microbiota sono l'integrità della membrana intestinale e il corretto funzionamento dell'apparato digerente. Per riparare questi arriva anche a ridurre la sua biodiversità, la sua forza, utile per il corretto funzionamento di organi che sono di minor interesse per il microbiota.
- Le disbiosi iniziano come interventi correttivi sulla membrana intestinale o sull'apparato digerente. il microbiota aumenta i ceppi utili all'intervento correttivo, riduce gli altri. Se l'intervento correttivo non va a buon fine, insiste fino a degenerare.

Esempi:

a) L'ammino acido essenziale triptofano (trp) svolge numerosi compiti:

- produce niacina necessaria per la respirazione cellulare
- controlla la sintesi di neuropeptidi, come l'NPY e il PYY
- controlla i processi di apoptosi con cui scremiamo un eccesso di linfociti-T (ben un 97%), con cui eliminiamo cellule tumorali, fatte replicare velocemente se non siamo riusciti a ripararne il DNA.
- produce serotonina e melatonina sia periferici che cerebrali
- produce molecole indoliche, utili per la riparazione della membrana intestinale.

Problema: la membrana intestinale danneggiata.

Risoluzione: il microbiota destina parte del trp a produrre indoli.

Cronicizzazione: Se non ci sono le citochine abili a utilizzare gli indoli, sempre più trp sarà trasformato in indoli. Un loro eccesso è nefrotossico, danneggia i reni. Meno trp sarà disponibile per gli altri suoi ruoli, preservando la sintesi di niacina.

b) Dall'ammino acido semiessenziale tirosina (tyr) otteniamo:

- dopamina: nel cervello, controlla movimenti fini, controlla motilità intestinale.
- noradrenalina: nel cervello controlla funzioni cognitive, controlla motilità intestinale.
- adrenalina: nel cervello controlla forza fisica, controlla motilità intestinale.
- tiramina: stimola i colonociti a produrre bicarbonato.

Problema: i colonociti producono poco bicarbonato.

Risoluzione: Aumentare la produzione di tiramina.

Cronicizzazione: i colonociti scarsamente nutriti non rispondono alla stimolazione, sempre più tyr sarà trasformata in tiramina, a scapito degli altri neurotrasmettitori. Stipsi, Parkinson, Alzheimer, affaticamento cronico.

c) Dall'istidina si ricava istamina:

- nei mastociti per aumentare permeabilità membrane cellulari
- un firing di istamina sui nuclei sopramandibolari determina lo stato attentivo.
- stimola le pompe protoniche a produrre più acido

Problema: le pompe protoniche producono poco acido.

Risoluzione: Aumentare la produzione di acido. .

Cronicizzazione: Minore capacità di stare attenti, minore capacità riparativa cellulare

2) Alimenti che posso aiutare il microbiota a uscire dalle disbiosi

Il glutine

Il glutine contiene gliadine, proteine particolarmente ricche di glutammina. La glutammina è il miglior riparatore della membrana cellulare. In tal modo, può aiutare il microbiota a ridurre le disbiosi del trp per produrre molecole indoliche.

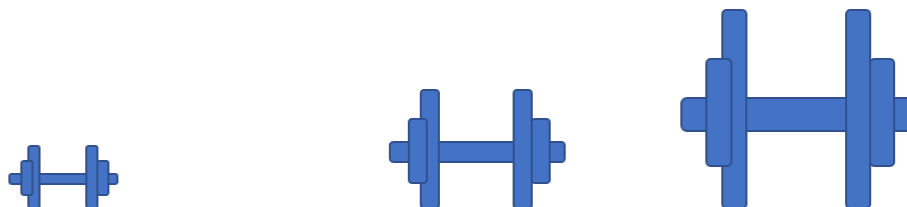
Il farro contiene il glutine più facile da digerire, i grani antichi contengono glutini leggermente più difficili, il grano moderno, molto difficili, in quanto ottenuti mediante esposizione a radiazioni (Co⁶⁰)

La caseina

- il consumo di formaggio e yogurt è inversamente associato al rischio di malattie cardiovascolari.
- i latticini proteggono da diabete di tipo 2
- i peptidi del latte svolgono funzioni antipertensive, antimicrobiche, antitrombotiche, immuno-modulatorie, oppioidi, antiossidanti, antidiabetiche

- 200 peptidi derivanti dalla digestione della caseina inibiscono l'enzima DPP-4 che inibisce l'ormone GLP-1 che controlla la risposta insulinica al glucosio, producendo una maggiore risposta di insulina al glucosio.
- peptidi derivanti dalla digestione della caseina inibiscono la proliferazione di cellule tumorali in coltura.
- Lo stesso Tonin Campbell, in un suo articolo citato nel suo libro "The China Study" riporta il ruolo protettivo della caseina su tumori indotti da aflatossina.

3) Alimenti come pesi di bilancieri per rinforzare l'apparato digerente



Cereali	Farro	Grani antichi	Grano moderno
Proteine	pesce	Carni bianche	Carne rossa
Grassi	Corta e media catena	Lunga catena	Molto lunga catena
Carboidrati	Basso indice glicemico	Medio IG	Alto IG

4) Percorso nutrizionale.

a) prima fase: nutrire le cellule dell'apparato digerente.

Per un periodo variabile tra uno a due mesi, aumentare gradualmente il burro, partendo anche da 5-10 g a settimana, se è da molto tempo che non l'abbiamo più mangiato, fino ad arrivare molto gradualmente in 6-7 mesi a 200 g a settimana, se adulti, 150 g a settimana, se adolescenti, 80-100 g a settimana se bambini.

Aumentare, anche più rapidamente del burro, i formaggi a pasta soda, ottimi quelli a latte intero come parmigiano reggiano e padano e i formaggi grassi come il taleggio.

Limitarsi a glutini facili, non grano moderno, pesce o carni bianche, carboidrati a basso indice glicemico.

b) nuovo svezzamento.

Reinserire tutti gli alimenti, in modo graduale. Il glutine potrà essere reinserito aggiungendo ad esempio 2-3 pezzi di pasta di grano moderno, poi 4-6, poi 7-10...

La carne rossa andrà inserita iniziando da assaggi di tagli di carne che richiedono prolungate cotture, per poi aumentare quantità e tagli di carne.

In questo periodo è bene considerare il cibo che deve essere reinserito come uno stimolatore del sistema digerente, pertanto iniziando da piccoli assaggi aumentare gradualmente, se non si è sazi, c'è sempre il formaggio.

5 Integrazioni.

L'integrazioni non sono indispensabili, ma costituiscono un acceleratore di processo. Si possono ottenere analoghi risultati anche senza, ma con tempi di qualche anno, rispetto a mesi e con percorsi nutrizionali più complessi che possono richiedere anche l'utilizzo di alimenti non facilmente disponibili e a caro prezzo. Shantih Coro, intervistato da Telecolor, ha detto che con i miei strumenti è come andare in Ferrari, senza, in bicicletta. I miei strumenti erano ALAC e burro, oggi se ne aggiunge uno: la caseina. Rimarrete stupiti dei risultati che otterrete. Ve lo dice chi per primo ha scoperto l'ALAC, colui che alla domanda di realizzare un integratore alimentare di acido butirrico si è sentito rispondere che forse non era possibile, dato che non c'erano esperienze pregresse.

Pertanto, vi consiglio: da una a due bustine die di Bios Act Complex, assunte a stomaco vuoto e almeno 15-20 min prima dei pasti. E' consigliato assumere la prima bustina prima di colazione in quanto è il momento di massimo digiuno della giornata.

Come: Versare la polvere della bustina in un bicchiere, poi versare 50-60 ml di acqua e mescolare. Attendere pochi minuti che sia completamente disciolta prima di assumerla.

Il Bios Act Complex è volutamente privo di aromi, il gusto può essere corretto con qualche goccia di succo di limone o di arancia. Può essere assunto con yogurt o kefir, non con latte in quanto quest'ultimo modifica il pH dello stomaco.

Per apparati digerenti particolarmente indeboliti, si consiglia di iniziare da piccole quantità, anche solo da 1/4 di bustina per poi aumentare gradualmente.

Ricordatevi che c'è un potente sinergismo d'azione tra ALAC e Caseina.