

IN EVIDENZA

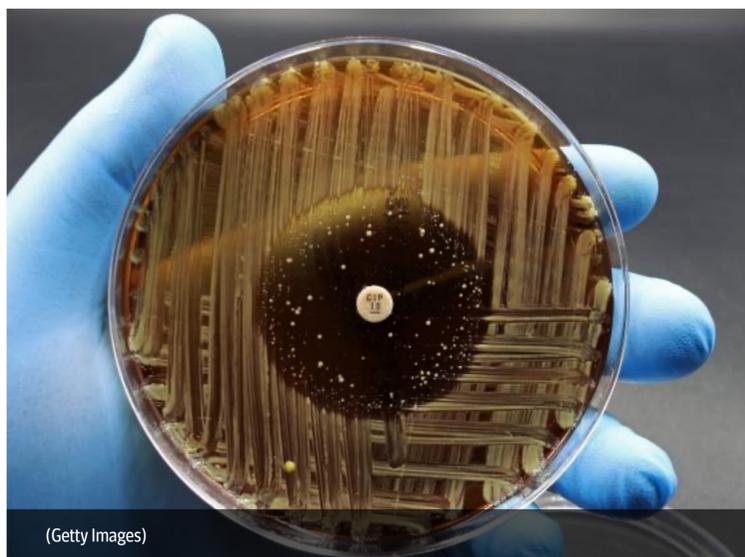
Bueno Fonteno, la discesa nella grotta e la caduta: corsa contro il tempo per salvare la speleologa Ottavia Piana



Nel microbiota un «parassita buono»: la sua presenza legata a migliore dieta e salute del cuore

di Anna Fregonara

Il *Blastocystis* è maggiormente presente in individui con parametri cardiaci e metabolici migliori. Studio su 56,989 campioni di microbiota di individui provenienti da 30 nazioni



(Getty Images)



Ascolta l'articolo

4 min



NEW

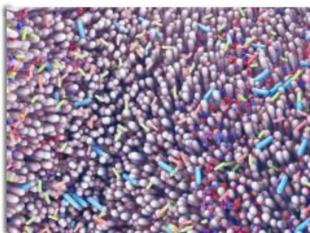
Una **dieta** sana, varia e prevalentemente **vegetale** sembra «riscattare» dalla cattiva fama un parassita che vive nel nostro microbiota intestinale e che sembra lavorare per noi aiutandoci ad avere valori cardiometabolici e antiobesità migliori.

«Che ci sia un collegamento forte tra microbiota e una dieta con una componente sostanziale di cibi a base vegetale e poco processati è stato studiato e documentato. Tuttavia, quali siano i microrganismi specifici che sono responsabili nell'influenzare la nostra salute cardiometabolica è molto meno compreso», spiega **Nicola Segata**, professore ordinario di Genetica e principal investigator all'università di Trento e all'Istituto europeo di oncologia di Milano. «Ancora meno si conosce il ruolo della componente non batterica del microbiota e, in particolare, degli **organismi eucarioti unicellulari** - vale a dire con un nucleo cellulare in cui è contenuto il genoma - come i **funghi** e quelli che, talvolta impropriamente, sono chiamati **parassiti**».

Un parassita legato a persone in salute

Ed è proprio su uno di questi microrganismi non batterici che si è focalizzato un gruppo di ricercatori, si legge sulla rivista *Cell*: «Si chiama **Blastocystis** e si considerava un parassita indesiderato. Abbiamo, invece, visto che è più presente sia in individui che hanno una dieta sana e varia sia in individui che hanno valori cardiometabolici più favorevoli», precisa Segata, coautore della ricerca.

«Abbiamo analizzato un totale di 56.989 campioni di microbiota di individui provenienti da 30 nazioni diverse e abbiamo anche indagato l'effetto del cambio della dieta sulla presenza e abbondanza di *Blastocystis*. È più prevalente in persone normopeso rispetto agli obesi, in persone sane rispetto a persone affette da malattie intestinali o sistemiche, in individui che seguono diete sane rispetto a diete meno salutari, in soggetti con parametri del sangue che indicano salute metabolica rispetto a quelli associati a stati di infiammazione, colesterolemia, glicemia o ipertensione. Pochi anni fa avevamo già individuato come alcuni soggetti con risposte glicemiche più favorevoli avevano una più elevata probabilità di avere *Blastocystis* nel loro intestino. Ma lo studio originale considerava solo un migliaio di individui di una sola popolazione e non poteva arrivare a conclusioni forti».



NUTRIZIONE

Dal microbiota allo psicobiota, così i microbi «buoni» della pancia fanno bene anche alla testa

I prossimi passi

Non si conosce ancora quale sia il meccanismo alla base del possibile ruolo benefico di *Blastocystis*. «I dati di tutte le popolazioni analizzate vanno nella stessa direzione e mostrano associazioni tra *Blastocystis* e alcuni batteri intestinali. Non possiamo, quindi, escludere **l'effetto della sua presenza sulla comunità batterica** e che questa a sua volta possa modificare le risposte metaboliche dei singoli individui», aggiunge Francesco Asnicar, ricercatore, principal investigator all'università di Trento e coautore dello studio. «Per arrivare a questi risultati ci siamo avvalsi della metagenomica che è uno strumento biotecnologico ad alta risoluzione che permette di individuare le associazioni tra caratteristiche del microbiota e caratteristiche degli individui. Saranno necessari esperimenti specifici in vitro per rispondere a domande riguardanti il modo in cui *Blastocystis* agisce sul nostro corpo. Una maggior comprensione del ruolo di tutti i vari componenti del microbiota ci permetterà di poterli sfruttare, per esempio, per terapie di medicina e nutrizione di precisione».

La popolazioni del microbiota

Ma chi «abita» nel nostro microbiota intestinale che è solo una parte di tutto il microbiota umano che pesa circa 1-2 chilogrammi, a seconda di vari fattori come l'età, la dieta, lo stile di vita e la salute generale? «Il microbiota del nostro intestino, il più studiato, è una comunità ecologica complessa ed estremamente differente da persona a persona. È composto da organismi appartenenti per la gran maggioranza al **regno dei batteri** di molte centinaia di specie diverse», conclude Segata. «È costituito anche da altri due regni: gli **archeobatteri**, che possono sembrare simili ai batteri ma hanno una storia evolutiva molto differente, e gli **eucarioti unicellulari** a cui appartengono anche i **lieviti** presenti nel nostro intestino. Ci sono, infine, virus di batteri, chiamati **batteriofagi**, che sembrano anch'essi influenzare in modo sostanziale la composizione del microbiota».

Le tue notizie >

SCOPRI DI PIÙ



Alimentazione
SALUTE
Dieta per lieve insufficienza renale
(16/12/2024) | Forum...



Cuore, arterie e vene
SALUTE
Sport e cardiopatia
(16/12/2024) | Forum
Cardiologia | Il Medico...



Economia
BeGood lancia i leggins made in Italy e hitech: così i tessuti diventano...

DIETA

METABOLISMO

MICROBIOTA

9 luglio 2024

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CORRIERE TV



L'intervento per la spondilolistesi (credito: Cesare Faldini)

Vengono impiantate delle viti nella colonna per riallineare le vertebre

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI

CUORE, ARTERIE, VENE

OCCHI

ORECCHIO, NASO, GOLA

FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO

BOCCA E DENTI

TRACHEA, BRONCHI, POLMONI

RENI, VESCICA, VIE URINARIE

OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI

ORGANI GENITALI

PELLE, UNGHIE, CAPELLI

PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole

SANGUE E LINFIA