

## Benessere

Ricerca  
Biobanche utili  
per le biotecnologie  
mediche

David Good, microbiologo americano per metà Yanomami da parte di madre, ha dichiarato al *New Scientist*: «Sarebbe interessante studiare anche i composti finora inesplorati prodotti dai microrganismi degli Yanomami in risposta alla loro dieta. Forse potrebbero essere sfruttati per attenuare l'infiammazione delle società di oggi o per aiutare la risposta del nostro corpo al glucosio dopo aver consumato pasti ricchi di zuccheri o cereali raffinati». D'altra parte una delle sfide di

oggi è capire se e come in futuro un check up del microbiota possa essere parte di una routine di una visita dal medico. Non a caso gli studiosi vogliono creare biobanche di campioni di feci da tutto il mondo in modo da non perdere le diverse specie di batteri. «Permetteranno di preservare la biodiversità dei microbiota in genere, non solo umano. Questi campioni potrebbero essere oggetto di studio in biotecnologie mediche», commenta il professor Masucci.

Hanno il microbiota intestinale più diversificato di qualsiasi altra comunità umana studiata finora. Sono gli Yanomami, popolazione indigena che vive nella foresta Amazzonica. Ma se è vero, come si dice, che il microbiota, lo «zoo» di batteri, virus e funghi che abita nelle nostre pance e lavora per farci stare in salute, è armonizzato con il mondo in cui si vive, una spiegazione di questo primato è nello stile di vita degli Yanomami. Per loro vale la regola «se si muove si può mangiare» e sulla tavola arrivano piranha, boa, scimmie, bruchi, larve. Dalla loro vegetazione raccolgono, per esempio, la piantaggine, uno degli ingredienti principali della loro dieta. Tutto ciò suggerisce che mangiando i cibi giusti disponibili localmente è possibile influenzare i triloni di microrganismi che vivono nell'intestino. «È vero, il microbiota di ognuno è armonizzato con il mondo in cui si vive e la sua composizione e modulazione dipende da tanti fattori: stile di vita, movimento, assunzione di farmaci, genetica, ambiente. La dieta conta per oltre il 50%», esordisce Luca Masucci, professore aggregato Istituto di

# In Amazzonia (e Sardegna) il microbiota è più vario

La popolazione di batteri intestinali maggiormente diversificata è stata riscontrata negli Yanomami. Ma anche in Italia ci sono buoni esempi, dove si mangia ancora (davvero) «mediterraneo»

di Anna Fregonara

cardiovascolari a quelle neurodegenerative». Patologie rare o assenti tra gli Yanomami che hanno vissuto da sempre in totale isolamento e solo negli ultimi anni hanno avuto qualche contatto con la civiltà occidentale.

### «Zone blu»

Anche in Italia c'è un microcosmo che l'isolamento ha protetto e reso unico: la Sardegna. «Sebbene sia di fatto una regione "occidentale" e occidentali sono gran parte delle abitudini di vita e il tipo di alimentazione, l'insularità ha determinato nel tempo una selezione di caratteri genetici che rendono la popolazione sarda in qualche modo



caratteristica. In particolare, in Ogliastra o nei borghi barbaricini, gli abitanti hanno maggiore affinità con popolazioni meno o affatto occidentalizzate.

La Sardegna, assieme all'isola di Okinawa in Giappone, Loma Linda in California, la penisola di Nicoya in Costa Rica e Icaria in Grecia, è una delle cinque zone blu del mondo, aree geografiche in cui la speranza di vita dei residenti è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale», precisa Aldo Manzin, professore ordinario di Microbiologia e Microbiologia clinica all'Università di Cagliari, coautore di uno studio pubblicato sulla rivista *Nutrients*



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo [forumcorriere.corriere.it/nutrizione](mailto:forumcorriere.corriere.it/nutrizione)

in cui si dimostra che il microbiota intestinale nei centenari sardi è «speciale». «Rivela, infatti, un'elevata e consolidata complessità delle popolazioni microbiche che riflette sia la maggiore rappresentazione di più specie sia la loro abbondanza relativa in termini quantitativi: in pratica, una maggiore ricchezza qualitativa e quantitativa del microbiota rispetto a quello dei giovani e degli anziani, in particolare nonagenari, che limita lo sviluppo di specie batteriche patogene e favorisce, oltre all'eubiosi (equilibrio) intestinale, la salute dell'intero organismo», prosegue Manzin.

### Danzare fa bene

«Mangiare sano non basta: è fondamentale l'attività fisica quotidiana, sia di tipo lavorativo sia ludico (i balli tradizionali); ma anche il valore e il ruolo sociale di appartenenza alla comunità e nell'ambito della famiglia, la vita all'aria aperta, la consapevolezza del senso della vita, sentita come dono da difendere e preservare. Sono tutte caratteristiche che appartengono alla cultura sarda e che fanno dell'isola un microcosmo unico dal punto di vista antropologico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Il consiglio

Nella dieta inserire più di 30 tipi di alimenti vegetali a settimana

Microbiologia, responsabile Unità operativa Diagnostica molecolare e manipolazione del microbiota, Policlinico Gemelli di Roma.

### Fibre

Per farsi un'idea su come una dieta vegetale varia possa aiutare a diversificare i microbi nell'intestino basta leggere uno studio apparso sull'*American Society for Microbiology Journals*: le persone che mangiano più di 30 tipi di alimenti vegetali a settimana hanno un microbiota intestinale più diversificato rispetto a coloro che consumano fino a 10 tipi di alimenti vegetali a settimana. «Gli Yanomami sono uno degli esempi su come una dieta varia e naturale sia necessaria al nostro benessere. Nelle società industrializzate occidentali predominano cibi processati, addizionati di composti per esaltarne la palatabilità, ricchi di zuccheri e carboidrati raffinati pro infiammatori e poveri di fibre», prosegue Masucci. «Sono proprio le fibre il cibo preferito dai nostri batteri. Le trasformano in nuovi composti, come gli acidi grassi a catena corta, che, come emerge dalla letteratura scientifica, possono avere effetti benefici su metabolismo e sistema immunitario e nel combattere l'infiammazione. Quest'ultima è la caratteristica comune a tutte le malattie cronico-degenerative di oggi: dalla sindrome metabolica ad alcuni tumori, dal diabete all'obesità, dalle allergie ai disturbi autoimmuni, dalle malattie

# NAUSEA?

## Indossa i bracciali

senza medicinali

IN FARMACIA

Bracciali **P6 Nausea Control®**: Una costante pressione sul Punto di agopuntura P6 (tre dita sotto la piega del polso) può controllare **nausea** e **vomito** in **auto**, in **mare**, in **aereo**. Sono in versione per **adulti** e **bambini** e **riutilizzabili** per oltre 50 volte.

**Disponibili anche per la nausea in gravidanza.**

È un dispositivo medico **CE**. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Rich. 03/10/2022. Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - [www.p6nauseacontrol.com](http://www.p6nauseacontrol.com)

### Tradizioni

## La prima colazione del centenario

In Sardegna vige lo schema alimentare della vera dieta mediterranea. «In alcune zone dell'entroterra si potrebbe definire dieta sardo-mediterranea», precisa Manzin. «È una cucina a base di olio extravergine d'oliva, verdura, frutta, cereali integrali, frutta secca e legumi (mandorle, fave e ceci), finocchietto selvatico ed erbe spontanee; consumi moderati di uova, pesce azzurro, frutti di mare e latticini (formaggi di capra e di pecora) ed esigua assunzione di carne, rigorosamente locale e di alcol. Alimenti, quindi, prevalentemente vegetali con una piccola quota animale necessaria per gli aminoacidi essenziali. Una dieta equilibrata per quantità e composizione. Da qui la tradizione del «piatto unico» a base vegetale con una minima componente animale. Al mattino spazio alla «prima colazione del centenario sardo»: da consolidata tradizione pastorale, comprende latte vaccino o di capra, yogurt sardo (gioddu) e pane integrale. Per addolcire niente zucchero raffinato, ma solo miele».

A.F.  
© RIPRODUZIONE RISERVATA