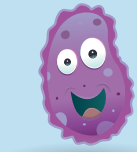
L'INTESTINO CI FA BELLI

Come avere un aspetto radioso grazie a un intestino sano

Michaela Axt-Gadermann

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Michaela Axt-Gadermann

L'INTESTINO CI FA BELLI

Come avere un aspetto radioso grazie a un intestino sano

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

INDICE

Prefazione 9

1. Amici per la pelle

Il lungo braccio dell'intestino 11
Uniti per sempre 12
Viaggio in un mondo lillipuziano 14

2. Noi e i germi: una convivenza raffinata

Microbioma di squadra e flora familiare 19
L'universo in noi 21
Alla scoperta di nuove galassie 23
Una visita al giardino botanico della pelle 25
Punti variegati 28
L'intestino: un grande campo di allenamento 31
Nessuna difesa senza flora intestinale 32
I'm on Fire: l'intestino e le infiammazioni 35
Security microbica 37

3. L'attrattività inizia nell'intestino

Uno studio estetico nella nostra pancia 41
I polifenoli: i fioristi dell'intestino 44
Batteri che fanno crescere rigogliosi i capelli 47
Curare la forfora con il lattobacillo paracasei 49
La pelle in cui viviamo 50
Batteri che producono cosmetici 54
Pelle sensibile? Vi aiuta il paracasei! 57
I guaritori delle ferite 59

Dimagrire con l'intestino? 61
La cucina degli odori 65
La flora cutanea ci rende attraenti per le zanzare e le altre persone 69

4. Sbarazzarsi delle rughe: batteri che rallentano l'invecchiamento 73

Perché la nostra pelle invecchia? 73
Radicali? No grazie! 76
Una fabbrica di sostanze protettive nell'intestino 81
Una flora intestinale giovane allunga la vita 83
Ombrellone batterico 84

5. Il dott. Intestino: batteri che guariscono le malattie della pelle 89

Come il nostro intestino ci protegge dalle malattie cutanee 89
Acne: brufoli fuori controllo 90
Eczema e allergie: reazioni immunitarie che perdono la retta via 105
Psoriasi: quando la pelle si fa sentire 128
Rosacea: la pelle che "fiorisce" di rosa 132

6. Creare un clima intestinale sano 137

Multiculturalità nell'intestino 137
Un letto a baldacchino per buoni amici 140
Solo il cibo migliore per i nostri batteri 142
Inulina e amido resistente per una bella pelle 145
Il vino rosso ci procura nuovi amici 147
I probiotici allenano la flora intestinale 149
L'esperto giusto per il vostro problema 152
Germi amici alla riscossa! 154
Analisi della flora intestinale: come ritrovare dei vecchi amici 157
Depurazione intestinale: l'"ultimo ballo" nel sistema digerente 158

7. La guerra dei batteri: germi contro sapone 161

Non troppo pulito, per favore! 161
Eccessi in buona fede 162
Dove sono finiti i microbi? 163
Uno sporco segreto 167

L'acidità rende più belli 169
Anti-età acido 171
Cosmesi batterica: la pelle ne sarà contenta 174
La cura della pelle in breve 175

Altre informazioni importanti 181

Un programma nutrizionale certificato per un intestino sano 181
Indirizzi dei laboratori di analisi 182
Prodotti che fanno bene alla flora batterica intestinale e alla pelle 183

Bibliografia 185
Nota sull'autrice 191

PREFAZIONE

L'intestino può renderci belli? A primo acchito sembra più che incredibile; tuttavia, negli ultimi anni la ricerca ha fatto scoperte sorprendenti ed è riuscita anche a provare la stretta interazione che lega due organi a prima vista così diversi. La nostra pelle sembra essere lo specchio del nostro intestino: la causa di molte malattie cutanee risiede nell'apparato digerente, dove troviamo anche il segreto per una pelle bella e dei capelli folti. I responsabili sono i miliardi di batteri che popolano non solo l'apparato digerente, ma anche la nostra "corazza" esterna e fanno davvero tanto per la salute e l'attrattività. Grazie a una flora intestinale sana, il nostro organismo produce un'enorme quantità di sostanze benefiche, come gli antiossidanti che proteggono dai raggi UV o l'acido ialuronico e le ceramidi che conosciamo come ingredienti dei preparati cosmetici. Tutti questi elementi aiutano a rendere più bella la nostra pelle, ma i batteri intestinali e cutanei possono contrastare anche allergie, eczemi e infiammazioni, contribuendo così a dare un aspetto più bello e sano all'organo più esteso del corpo umano.

Anche per questo libro ho studiato, comparato e analizzato numerosi studi, oltre alle ricerche che ho condotto personalmente: nelle pagine che seguono vi racconterò le novità sorprendenti ed entusiasmanti che caratterizzano la storia d'amore tra la nostra pelle e l'intestino.

Per esempio, sapevate che

- I batteri proteggono la nostra cute dai danni causati dal sole e dalle rughe?
- I disturbi della flora intestinale possono causare brufoli, eczemi e rosacea?
- Il tormento che le zanzare vi provocano durante le vacanze può essere dovuto alla flora cutanea?
- Un microbioma sano garantisce l'equilibrio ormonale nell'organismo?
- I batteri influenzano la crescita dei capelli?
- Esistono prodotti per la cura della pelle che contengono microrganismi provenienti dagli allevamenti di pollame?
- È possibile ridurre le reazioni della pelle sensibile grazie ai giusti batteri?

Siete curiosi? Allora non mi resta che augurarvi buona lettura e buon divertimento nello sperimentare i consigli che troverete in quest'opera.

Michaela Axt-Gadermann
Petersberg, aprile 2017

Maggiori informazioni al sito
www.schoen-mit-darm.de

CAPITOLO 1

AMICI PER LA PELLE

IL LUNGO BRACCIO DELL'INTESTINO

Che cos'hanno in comune l'intestino e la pelle? A prima vista proprio nulla! Quando è sana e curata, la pelle rappresenta il nostro biglietto da visita, ci rende attraenti, fornisce informazioni sulla nostra salute e sulle nostre abitudini alimentari. Questo importante organo dà notizie importanti addirittura sul nostro stile di vita: se abbiamo trascorso una stupenda serata di festa, la pelle risulta pallida e stanca. Anche i fumatori e gli amanti del sole mostrano chiaramente i segni della loro passione in viso: la loro pelle diventa rugosa e invecchia precocemente, mostrando le classiche macchie di pigmentazione. Non per ultimo, si dice che la pelle sia anche lo specchio della nostra anima; se siamo stressati o preoccupati fanno capolino brufoli e infiammazioni, mentre se stiamo bene la nostra pelle è luminosa come il sole in una calda giornata di giugno.

L'intestino, invece… beh, sicuramente non è attraente e fino a qualche anno fa occupava uno degli ultimi posti nella classifica degli organi più affascinanti. Ma le cose sono cambiate: l'apparato digerente umano non è più considerato l'ultima ruota del carro e ha assunto lo status di superstar. Al contrario di quanto avviene per la piacevole cute, di questo organo ben

poco carino e dei suoi abitanti, i germi intestinali, si parla oramai quasi quotidianamente nella stampa. Questa rivalutazione sociale è dovuta alla ricerca scientifica attuale: ogni settimana gli esperti scoprono nuove capacità di questa parte del corpo finora sottovalutata. L'attenzione si sta concentrando particolarmente sulla flora intestinale, poiché i germi sono spesso responsabili della nostra silhouette più o meno longilinea e del nostro stato di salute. La ricerca moderna ci ha insegnato che, fondamentalmente, i batteri non sono dannosi, ma rappresentano degli ottimi alleati. Se nell'intestino tutto funziona come dovrebbe, nel complesso ci sentiamo bene.

Il "lungo braccio" dell'intestino si estende nelle profondità del nostro organismo. Quasi ogni organo è influenzato dal lavoro del nostro sistema digerente, perché l'intestino non è una piccola cenerentola timida, ma un compagno e un aiutante socievole, bonario e utile. Grazie ai messaggeri e agli ormoni prodotti dai batteri enterici e alle cellule immunitarie che in esso si allenano, quest'organo mantiene sempre uno stretto legame con gli altri tessuti del corpo, li supporta nelle loro attività e fa in modo che tutto proceda senza intoppi. Un intestino sano è il segreto per un sacco di aspetti piacevoli e salutari: ci rende magri e felici, può aiutarci a ottenere una bella carnagione, pochi brufoli, capelli folti e a lenire le allergie e le malattie cutanee. Solamente se la flora intestinale sta bene la pelle risplende e i capelli ritrovano luminosità.

UNITI PER SEMPRE

Il collegamento tra intestino e pelle è ben riconoscibile – anche se solo a un'attenta osservazione. Infatti, la nostra pelle non si ferma alle labbra, bensì si ripiega verso l'interno in prossimità del passaggio dal viso alla bocca mutando leggermente aspet-

to e non riveste solamente il cavo orale, ma prosegue lungo tutto il tratto digerente in forma di mucosa. Pelle e mucosa intestinale, quindi, hanno un collegamento diretto: potremmo quasi dire che rappresentano lo stesso elemento, semplicemente sotto spoglie diverse. Sia la pelle che la mucosa intestinale costituiscono delle importanti aree di confine che proteggono il nostro organismo da influssi esterni dannosi, poiché nell'intestino e sulla cute avviene il continuo incontro tra ambiente e uomo. È per questo che si parla di "barriera intestinale" e di "barriera cutanea": in entrambi i casi, siamo di fronte a due superfici molto ampie che devono essere messe in sicurezza. La pelle ricopre ben due metri quadrati del nostro corpo, ossia circa le dimensioni di una tovaglia; al contrario, l'intestino ha un'estensione totale di quasi 500 metri quadrati e corrisponde alle dimensioni di un campo da tennis. Questo enorme organo ci sta all'interno del corpo umano solamente perché è ripiegato più volte su se stesso ed è dotato di numerose estroflessioni (villi) che, insieme, formano una superficie così ampia.

Delle labbra carnose sono molto attraenti, ma dal punto di vista anatomico esse rappresentano semplicemente la parte terminale dell'apparato digerente.

La funzione di difesa della pelle e della mucosa è sostenuta da miliardi di collaboratori; questi due organi, infatti, costituiscono accampamenti e biotopi per innumerevoli microrganismi, alleati fondamentali che si fanno carico di importantissimi compiti sulla cute e nell'intestino. Alcuni studi hanno dimostrato che i benefici per la pelle di una flora intestinale ottimale sono enormi. Al contempo, una flora cutanea integra è essenziale per il benessere della pelle. Bastano poche modifiche nella cura della cute e nell'alimentazione per migliorare sensibilmente la situazione dei nostri batteri.

VIAGGIO IN UN MONDO LILLIPUZIANO

Dentro e sul corpo umano nasce e prolifera una vegetazione più o meno rigogliosa, una sorta di foresta tropicale nei periodi di calda pioggia. Essa viene chiamata "flora", termine che normalmente si riferisce all'insieme di tutte le piante che crescono in una determinata regione geografica e che comprende fiori, erbe selvatiche, piante commestibili e arbusti velenosi. Anche nel e sul nostro corpo si sviluppa una flora, composta da una miriade di microrganismi che popolano il corpo: principalmente si tratta di batteri, funghi e virus. A seconda di dove sono localizzati, questi germi vengono chiamati "flora cutanea" (o dermale), "flora orofaringea" o "flora intestinale". Proprio come in natura le monocolture non sono solamente monotone e noiose, ma anche particolarmente attaccabili da parassiti e agenti atmosferici avversi, anche per noi uomini un paesaggio batterico univoco è svantaggioso. È per questo che dovremmo preoccuparci di avere una flora il più variegata possibile, poiché essa è estremamente importante e contribuisce in modo decisivo al nostro stato di salute, di benessere e di attrattività.

Una flora variegata è più resistente e sana, sia in natura che nel nostro intestino.

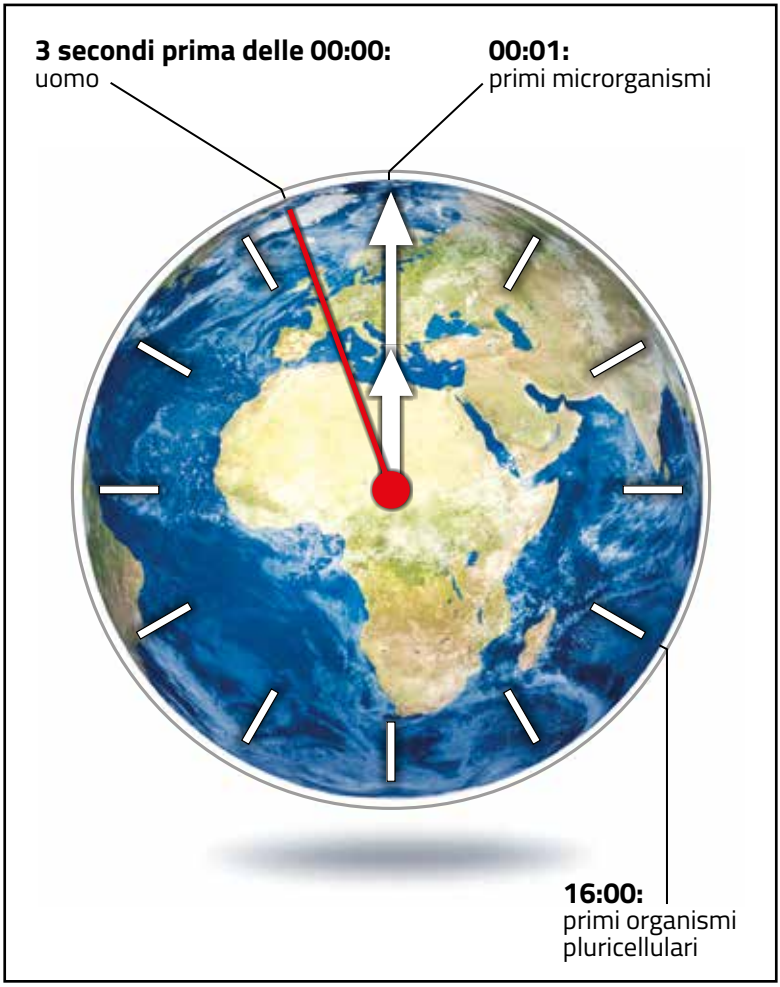
Ciononostante, sebbene siano aiutanti così preziosi, raramente i microrganismi risvegliano in noi sensazioni di simpatia o piacere; normalmente li associamo più a un ventaglio di emozioni che va dal disgusto (funghi dei piedi, batteri purulenti) al rifiuto impercettibile (virus del raffreddore, herpes labiale, diarrea e vomito) e a reazioni di panico come quelle vissute in certe epoche storiche anche in Europa, dove bastava solamente nominare termini come patogeni dell'ebola o virus dell'HIV per seminare il terrore. Il fatto che appena 0,0000000000001 grammi di batteri siano in grado di mandare all'aldilà un uomo che ne pesa 110.000 ci fa ovviamente paura. Le epidemie peggiori della storia dell'umanità hanno avuto origine batterica: per esempio, il bacillo della peste (*Yersinia pestis*) uccise 25 milioni di persone in Europa nel giro di appena quattro anni (1347-1351), sterminando così un terzo della popolazione totale. Non c'è da stupirsi, quindi, che il primo pensiero che abbiamo di

fronte ai batteri sia un sano scetticismo e una netta diffidenza.

In un certo senso, è anche raccapricciante che non siamo in grado di vedere questi minuscoli esserini che colonizzano il nostro organismo e governano il mondo. I microrganismi costituiscono il 70 percento dell'intera biomassa vivente della terra; già un solo grammo di terriccio da giardino contiene circa 100 milioni di batteri e 500.000 funghi. Inoltre, essi sono difficilissimi da misurare o pesare con le classiche strumentazioni. Tuttavia, grazie a una bilancia speciale i ricercatori sono riusciti ora a determinare il peso di un singolo bacillo e hanno scoperto che varia da 100 a 200 femtogrammi. Un femtogramma (fm) corrisponde a un milionesimo di miliardesimo di grammo, ossia 0,0000000000001 g. Davvero pochissimo! Secondo il sito internet tedesco www.wissen.de, il rapporto tra la massa di 1 fm e di un chilogrammo corrisponde a quella di un autotreno rispetto al pianeta nano Plutone. Ovviamente, però, è complicato confrontare idealmente un camion con un pianeta: sinceramente, non riesco proprio a immaginarmelo, quindi partiamo dal presupposto che i batteri siano inimmaginabilmente piccoli e che questo mondo microscopico sia difficile da capire quanto l'immensità dello spazio.

Infatti, quando si tratta del segreto mondo dei microrganismi che colonizzano il nostro corpo, ci sono ben altri superlativi che attendono di sbalordirci. Se paragonassimo i 4,6 miliardi di anni di storia della Terra alle 24 ore di un orologio, scopriremmo che i microrganismi sono campioni di sopravvivenza in grado di adattarsi a tutte le circostanze più avverse: i primi batteri dalla struttura molto semplice comparirebbero nell'oceano primordiale già pochi secondi dopo le 00.00. Verso le ore 16.00, quindi a pomeriggio già inoltrato dell'evoluzione, troveremmo i primi organismi pluricellulari. E l'uomo? Se la storia della Terra durasse una giornata, esso comparirebbe appena 3 secondi prima della mezzanotte. I batteri hanno vis-

suto molto di più, e questa enorme esperienza ce la mettono a disposizione di buon grado. È una fortuna che l'evoluzione abbia fatto incontrare bacilli così esperti, che ne hanno vista di acqua passare sotto i ponti, e il complesso *homo sapiens*!



Se l'intera storia della Terra corrispondesse a una giornata di 24 ore, l'uomo esisterebbe solamente da tre secondi. Al contrario, i microrganismi popolano il nostro pianeta quasi fin dall'inizio della sua evoluzione.

Per tutta la storia dell'umanità, uomini e microbioma sono stati in stretto contatto, si sono evoluti assieme e hanno constatato che la convivenza poteva essere conveniente per entrambi. Dopo milioni di anni di co-evoluzione si sono adeguati perfettamente l'uno all'altro e si integrano come una vecchia coppia sposata: quello che non sa fare l'uno viene gestito dall'altro. Insomma, una mano lava l'altra: i microbi si accollano incarichi che il corpo da solo non sarebbe in grado di svolgere. In base all'attività metabolica, maggiore rispetto a quella epatica, gli esperti ritengono che l'insieme del microbioma possa essere considerato un organo a sé stante che ci mette a disposizione le proprie capacità. Come contropartita, l'uomo garantisce ai batteri una casa in cui il cibo è presente in sovrabbondanza. Finché tutto funziona correttamente e uomo e microbi convivono in piena armonia, si può davvero parlare di una classica situazione di reciproco vantaggio.

Eppure, questo equilibrio tra il dare e l'avere è labile e può velocemente andare perduto. Per questo motivo, dovremmo evitare di rendere la vita difficile ai nostri coinquilini inutilmente attraverso lo stile di vita che conduciamo, perché sia i microbi che proliferano sulla cute, sia i batteri che si accumulano nell'intestino ci sono quasi sempre amici. Diamo ora uno sguardo più da vicino al mondo in cui vivono.