

Alterazioni dell'Alvo e Disbiosi: Ritrovare l'Equilibrio Intestinale

L'intestino è molto più di un semplice tubo digerente: è un ecosistema complesso abitato da miliardi di microrganismi — batteri, virus, funghi — che formano il cosiddetto **microbiota intestinale**. Questo insieme di popolazioni microbiche convive in un delicato equilibrio con l'organismo ospite, svolgendo funzioni essenziali: dalla digestione delle fibre alimentari alla produzione di vitamine, dalla regolazione del sistema immunitario alla protezione contro agenti patogeni. Quando questo equilibrio si rompe, si parla di **disbiosi**, una condizione sempre più frequente nelle società occidentali, strettamente correlata allo stile di vita moderno.

Cos'è la disbiosi e cosa la provoca

La disbiosi si manifesta con una riduzione della biodiversità batterica e una prevalenza di ceppi potenzialmente dannosi rispetto a quelli benefici. Le cause sono molteplici: uso prolungato o ripetuto di antibiotici, dieta povera di fibre e ricca di zuccheri raffinati e grassi saturi, stress cronico, sedentarietà, infezioni gastrointestinali pregresse e utilizzo di alcuni farmaci come inibitori di pompa protonica o antidolorifici. La disbiosi non è una diagnosi definitiva ma una condizione funzionale che può sottendere numerose problematiche cliniche.

Sintomi comuni da riconoscere

Le alterazioni del microbiota si manifestano principalmente con disturbi del transito intestinale: **stipsi** (feci dure, difficoltà nell'evacuazione, sensazione di svuotamento incompleto), **diarrea** (feci liquide, urgenza defecatoria, evacuazioni frequenti) o una loro alternanza imprevedibile — pattern tipico della Sindrome dell'Intestino Irritabile. A questi si aggiungono gonfiore, flatulenza, dolori addominali crampiformi, stanchezza cronica e, in alcuni casi, manifestazioni extraintestinali come problemi cutanei, cefalea e difficoltà di concentrazione.

Approccio nutrizionale per ricostruire l'equilibrio

La strategia alimentare per la disbiosi non è universale: deve essere personalizzata sulla base dei sintomi, degli esami diagnostici e dello stile di vita del paziente. In linea generale, l'obiettivo è **aumentare la biodiversità del microbiota**

- ❏ La diagnosi differenziale è imprescindibile: prima di attribuire i sintomi alla sola disbiosi, è necessario escludere patologie organiche come malattie infiammatorie croniche intestinali (Crohn, colite ulcerosa), celiachia, intolleranza al lattosio o neoplasie del colon. Solo dopo un'accurata valutazione clinica e strumentale è possibile intervenire con precisione ed efficacia.