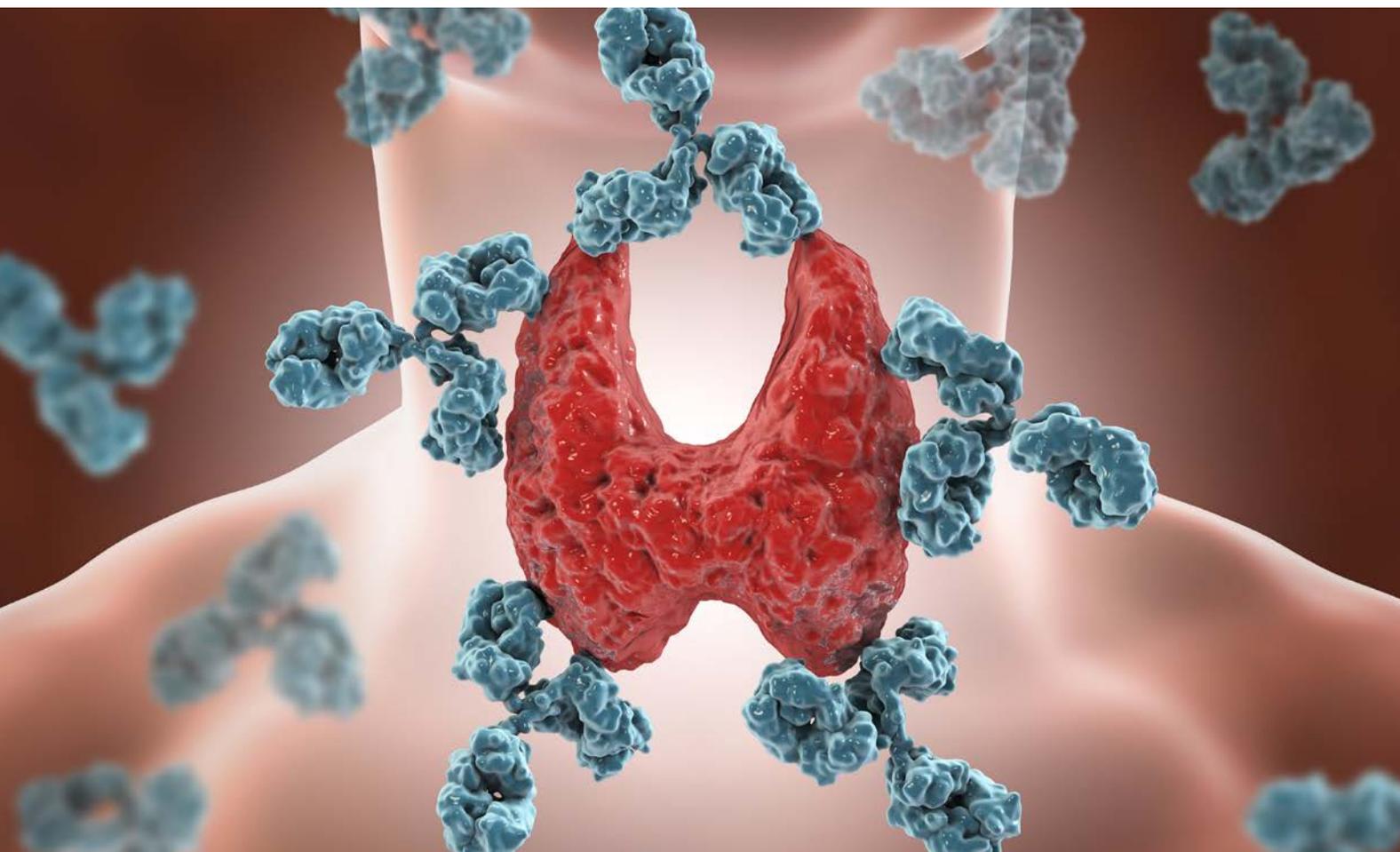


Microbiota intestinale e salute della tiroide

Il microbiota è coinvolto nel controllo di numerose funzioni fisiologiche, ma è anche responsabile di malattie infiammatorie o disfunzioni ormonali. Piuttosto significativa è la correlazione tra uno stato di disbiosi e lo sviluppo di patologie tiroidee

I batteri che albergano nel nostro intestino prendono parte a numerosi eventi relazionati anche a un quadro patologico, che vanno dall'obesità alle malattie infiammatorie intestinali fino alla sclerosi multipla, solo per citarne alcune. Da qui si comprende come l'influenza degli stessi sulle ghiandole del nostro organismo sia piuttosto rilevante. Un esempio significativo in tal senso è la correlazione tra patologie tiroidee e intestino non ben funzionante, in cui la flora batterica è in disbiosi (l'equilibrio tra presenza di batteri sani e batteri patogeni è a sfavore dei primi). In alcuni soggetti affetti da ipertiroidismo sono stati osservati, mediante un attento esame di coltura fecale, bassi livelli di bifidobatteri e lactobacilli contro un elevato numero di batteri da enterococco, evidenziando quindi il collegamento fra tiroide e microbiota intestinale. Anche nei soggetti colpiti da ipotiroidismo, patologia associata a un'importante componente autoimmune, è stato osservato lo stesso collegamento, dato che l'alterazione del microbiota intestinale ha ugualmente un ruolo fondamentale nelle malattie autoimmuni. Ciò è stato rilevato anche grazie a esperimenti sugli animali che, in condizioni particolari dove il microbiota intestinale non era costituito dalla flora batterica benefica, hanno sviluppato ghiandole tiroidee più piccole rispetto ai campioni biologici che invece ne erano provvisti.





Microbiota e alimentazione

I batteri della flora batterica intestinale producono acidi grassi importanti per la salute del nostro organismo, utili a contrastare differenti patologie anche infiammatorie: l'acido acetico, l'acido propionico, l'acido butirrico e l'acido valerico.

Per indurre i batteri a produrre tali acidi grassi, è necessario ricordarsi di inserire nella dieta sostanze quali:

- l'inulina (aglio, porri, carciofi, cipolle, asparagi);
- i FOS (fruttoligosaccaridi contenuti per esempio nelle banane, nell'aglio e nei carciofi);
- la pectina (mele, albicocche, carote ecc.);
- la gomma di guar (estratta dai bacelli omonimi);
- l'arabinoxilano (presente nella crusca di farro);
- l'aceto (qualsiasi aceto, come quello di mele a crudo);
- i cibi e le bevande fermentate;
- i grassi (olio di oliva extravergine, olio di cocco ecc.).

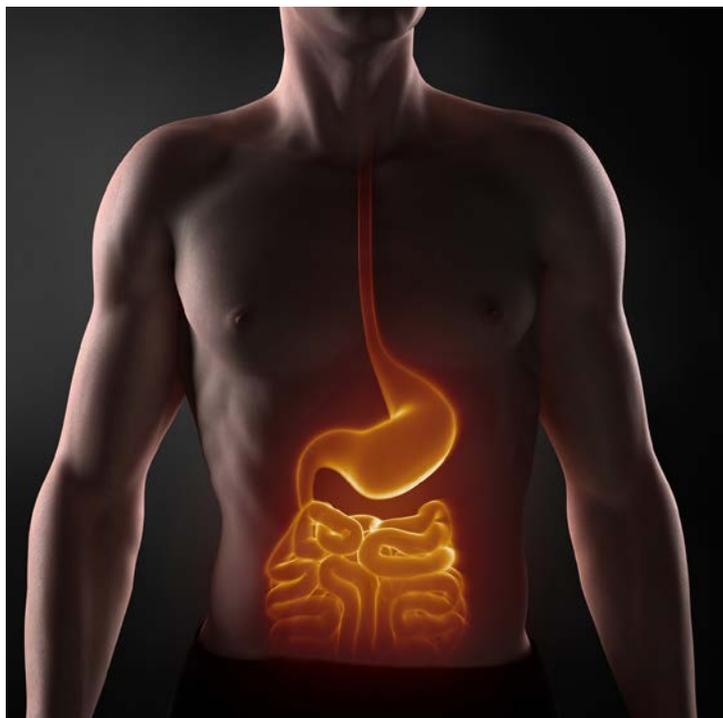
MICROBIOTA E TIROIDE

Quando si soffre di una patologia tiroidea, occorre agire a monte e non a valle del problema, indagando fino ad arrivare alla radice, alle cause che scatenano la malattia. Tra i tanti fattori che possono contribuire allo sviluppo di tali patologie ritroviamo anche quelli di derivazione intestinale: ma come può accadere che il microbiota intestinale abbia influenza sulla ghiandola tiroidea, scatenando fenomeni di infiammazione e alterazione della funzionalità della tiroide stessa? I fattori che possono incidere sulla salute della ghiandola sono numerosi, e tra questi vi è l'aumento della permeabilità intestinale. A dimostrarlo è lo studio di Fasano, incentrato sul ruolo della funzione della barriera intestinale compromessa nella patologia autoimmune. La barriera epiteliale intestinale, con le sue giunzioni strette intercellulari, controlla l'equilibrio tra tolleranza e immunità a determinate sostanze: quando arrivano in circolo fino alla tiroide sostanze immu-

nogeniche direttamente dall'intestino infiammato, ciò può portare alla produzione di citochine (Th1 e Th17) che cronicizzano il processo infiammatorio autoimmune.

MICROBIOTA E GHIANDOLE

Affinché le ghiandole del nostro organismo funzionino bene, è necessario che vi sia un buon assorbimento intestinale dei nutrienti. Infatti, elementi come lo iodio e il selenio, fondamentali per la salute della tiroide, vengono assorbiti dall'organismo tramite i villi intestinali, che sono la struttura funzionale di assorbimento che caratterizza l'intestino. Quando si presenta un'infiammazione intestinale, come per esempio nella disbiosi, i villi si atrofizzano e non sono più in grado di assorbire nutrienti essenziali per l'organismo umano. A causare problemi alla ghiandola tiroidea è proprio il Liposaccaride (LPS), che fa parte proprio dei batteri patogeni presenti in quantità anomala nella disbiosi intestinale. Esso è un componente della parete cellulare dei batteri. Nel momento in cui l'intestino diventa permeabile, l'LPS può infiltrarsi nel flusso sanguigno danneggiando la tiroide. Come agisce l'LPS? Va a diminuire uno speciale enzima, l'enzima deiodinasi, che è deputato alla produzione di T3 libero che va in circolo, la forma attiva dell'ormone tiroideo (perché T4 è la forma inattiva dell'ormone). La metabolizzazione degli acidi biliari prodotti nella cistifellea da parte dei batteri intestinali invece aumenta l'attività di questo enzima.



FONTE BIBLIOGRAFICHE:

- Mark I. Et al. *A healthy gastrointestinal microbiome is dependent on dietary diversity. Greenway, molecular metabolism.*
- Köhling hl et al. *The microbiota and autoimmunity: their role in thyroid autoimmune diseases. Clin immunol. 2017 oct;183:63-74.*

© RIPRODUZIONE RISERVATA