

13 aprile 2024 11:27

Microrganismi utili. Un probiotico per il cuore

di [Primo Mastrantonì](#)

Buono o cattivo? Non ci stiamo

riferendo a una pietanza che ci troviamo a tavola ma a qualcosa che ha comunque a che fare con il contenuto del piatto.

Si tratta del colesterolo, una molecola biologica (lipide) presente nel sangue, nel fegato, nella milza, nella bile, nel cervello, nelle ghiandole surrenali e nel tessuto nervoso. È essenziale per la funzionalità delle membrane cellulari, interviene nella formazione della vitamina D, dei sali biliari e degli ormoni. Per il 70-80% viene prodotto dal nostro corpo; il rimanente 20-30% lo assumiamo dagli alimenti (in particolare da uova, burro, formaggi, insaccati, crostacei e molluschi).

Come tutte le pietanze, il colesterolo può essere buono o cattivo: il primo (Hdl) protegge dalle malattie cardiovascolari; il secondo (Ldl) esercita invece un'azione contraria favorendo la formazione di placche nelle arterie, il che può provocare gravi danni al cuore e al cervello.

Le cause dell'eccesso di colesterolo cattivo possono essere di origine genetica o derivare da un'alimentazione sbagliata (ricca di grassi saturi), dalla sedentarietà e dall'obesità. Molte evidenze cliniche suggeriscono che le malattie cardiovascolari siano associate a un microbioma enterico alterato, cioè alla modifica dell'equilibrio dei microrganismi presenti nel nostro intestino.

Una ricerca condotta dal gastroenterologo e microbiologo Ramnik Xavier del Massachusetts General Hospital di Boston (Usa), pubblicata sulla rivista scientifica "Cell" e ripresa da "Nature", individua alcuni batteri intestinali umani che producono una sostanza utile: un enzima in grado di convertire il colesterolo che ostruisce le arterie in una forma più innocua che non viene assorbita dal corpo.

Lo studio ha identificato un enzima batterico chiamato "isma" in grado di convertire il colesterolo in coprostanolo, un lipide che viene escreto invece di essere assorbito dall'organismo. Le persone i cui batteri intestinali producevano questo enzima avevano nel sangue livelli di colesterolo più bassi rispetto a quelli che non lo avevano. I ricercatori hanno analizzato i genomi microbici in campioni di feci di 1.429 partecipanti di uno studio a lungo termine sui fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Il team ha trovato molte specie di batteri intestinali, compresi quelli del genere *Oscillibacter*, che erano correlati a livelli di colesterolo più bassi. Il metabolismo del colesterolo da parte di questi microbi può svolgere un ruolo importante nel ridurre le concentrazioni intestinali e sieriche di colesterolo, con effetti diretti per la salute umana.

Se le specie batteriche o gli enzimi potessero arrivare nell'intestino, sarebbe possibile abbassare la dose necessaria di farmaci come le statine per ridurre o gestire i livelli alti di colesterolo.

Insomma, potremmo assumere questi batteri in capsule, come un probiotico, e ringraziarli di... tutto cuore.

(Pubblicato sul quotidiano [LaRagione](#) del 14 Aprile 2024)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)