

Disbiosi e Candidosi



L'alterazione del Microbiota, conosciuta anche come **disbiosi**, è una condizione patologica dovuta a cattivo regime alimentare¹, cure antibiotiche² e stress prolungati e sbalzi ormonali (ipercortisolemia). Il Microbiota umano è l'insieme dei microorganismi simbiotici presenti nel nostro organismo e localizzati in vari distretti corporei (cute, bocca, stomaco, ecc), in particolare a livello intestinale. Tipiche colonie microbiche presenti nel nostro organismo sono normalmente benigne o benefiche. Queste ultime, se "fisiologicamente" dimensionate, svolgono una serie di funzioni utili e necessarie come favorire la digestione³, proteggere il corpo dalla penetrazione di microbi patogeni e modulare l'attività del sistema immunitario.

Quando questo equilibrio è disturbato i vari ceppi mostrano una diminuita capacità di controllare la loro crescita reciproca che può portare allo sviluppo eccessivo di una o più di esse, andando a danneggiare ulteriormente le altre in un vero e proprio circolo vizioso.

Se questa condizione alterata permane a lungo, si instaurerà uno squilibrio pervasivo e cronico tra le colonie che alla fine minimizzerà la natura benefica del Microbiota nel suo complesso. Inoltre, i vari microbi espellono molti diversi tipi di sottoprodotti di scarto che vengono eliminati dal corpo attraverso vari meccanismi di rimozione dei rifiuti. Qualora le colonie siano "sovradimensionate" espellono questi sottoprodotti in quantità tali da non essere smaltite sufficientemente dall'organismo e provocare un sovraccarico nei meccanismi di rimozione dei rifiuti del nostro corpo.

È in questa particolare condizione che un fungo saprofita, la *Candida albicans*, presente normalmente nel Microbiota umano può proliferare e diventare patogeno provocando la **candidosi**. Quando ciò accade questo micete è in grado di attraversare l'intestino e raggiungere il sangue dove libera le proprie tossine che, a causa del sovraccarico dei meccanismi di rimozione dei rifiuti, non vengono eliminate dal nostro organismo, provocando candidemia e infiammazione sistemica che si ripercuote sull'intero organismo. I sintomi di questo processo patologico sono solitamente gonfiore addominale, cattiva

digestione, disturbi intestinali, intolleranze alimentari, malassorbimento, eccessiva acidità gastrica, stanchezza cronica, insonnia, mal di testa e depressione. L'infezione da Candida, inoltre, può provocare l'alterazione della risposta e dell'equilibrio immunitario (immunodepressione), esponendo l'organismo allo sviluppo di diverse malattie.

Secondo recenti studi, per contrastare la proliferazione della candida può rivelarsi estremamente utile l'impiego di probiotici^{4,5} (in modo da ristabilire il corretto equilibrio del Microbiota e ridurre lo sviluppo di colonie patogene), erbe colagoghe detossificanti⁶ (utili a supportare il corretto funzionamento dei sistemi di eliminazione dei rifiuti) e agenti in grado di contrastare direttamente la proliferazione di questo micete^{7,8}.

Fonti Bibliografiche:

1. Yee Kwan Chan, Mehrbod Estaki e Deanna L. Gibson, Clinical consequences of diet-induced dysbiosis, in *Ann. Nutr. Metab.*, vol. 63, suppl2, 2013, pp. 28–40, DOI:10.1159/000354902, PMID 24217034.
2. Jason A. Hawrelak e Stephen P. Myers, The causes of intestinal dysbiosis: a review (PDF), in *Alternative medicine review*, vol. 9, n° 2, 2004, pp. 180–97, PMID 15253677. (archiviato dall'url originale il 17 luglio 2011).
3. Andrew L. Kau, Ahern, Philip P., Griffin, Nicholas W., Goodman, Andrew L. e Gordon, Jeffrey I., Human nutrition, the gut microbiome and the immune system, in *Nature*, vol. 474, n° 7351, 15 giugno 2011, pp. 327–336, DOI:10.1038/nature10213, PMC 3298082, PMID 21677749.
4. Kumar S, Bansal A, Chakrabarti A, Singhi S. Evaluation of efficacy of probiotics in prevention of candida colonization in a PICU-a randomized controlled trial. *Crit Care Med*. 2013 Feb;41(2):565-72. doi: 10.1097/CCM.0b013e31826a409c.
5. Matsubara VH, Wang Y, Bandara HM, Mayer MP, Samaranayake LP. Probiotic lactobacilli inhibit early stages of *Candida albicans* biofilm development by reducing their growth, cell adhesion, and filamentation. *Appl Microbiol Biotechnol*. 2016 Jul;100(14):6415-26. doi: 10.1007/s00253-016-7527-3. Epub 2016 Apr 18.
6. Romilly EH, Deanna MM. Modulation of metabolic detoxifications pathways using foods and food-derived components: a scientific review with clinical application. *J Nutr Metab*. 2015;2015:23 PMC4488002
7. Moosa MY, Sobel JD, Elhalis H, Du W, Akins RA, Fungicidal Activity of Fluconazole against *Candida albicans* in a Synthetic Vagina-Simulative Medium, in *Antimicrob. Agents Chemother.*, vol. 48, n° 1, 2004, pp. 161–7, DOI:10.1128/AAC.48.1.161-167.2004, PMC 310176, PMID 14693534.
8. Kuznetsov OIu, Mil'kova EV, Sosnina AE, Sotnikova NIu. [Antimicrobial action of *Lentinus edodes* juice on human microflora]. *Zh Mikrobiol Epidemiol Immunobiol*. 2005 Jan-Feb;(1):80-2.