

Ad ogni dieta la propria Terapia Batterica di Precisione: Low-FODMAP Diet (LFD)

Maggio 2024.1

Dieta e microbiota sono intrinsecamente legati e l'influenza dell'alimentazione sullo stato di salute di un individuo passa anche inevitabilmente dall'effetto sulla composizione del microbiota dell'intestino.

La review [Food Components and Dietary Habits: Keys for a Healthy Gut Microbiota Composition](#), scritta dal gruppo della gastroenterologia e nutrizione del Policlinico Gemelli di Roma, evidenzia proprio come i diversi regimi alimentari abbiano un impatto specifico sul microbiota intestinale (MI).

Impatto della LFD sul microbiota intestinale

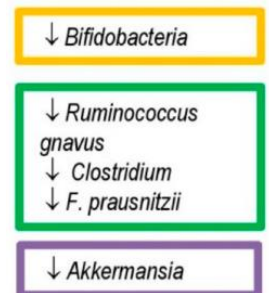
La dieta povera di FODMAP è per definizione a basso contenuto di carboidrati resistenti alla digestione umana, che sono invece metabolizzati dal MI attraverso processi di fermentazione, con produzione di gas e acidi grassi a corta catena.

La LFD riduce quindi le principali fonti alimentari del MI e di conseguenza riduce la quantità di gas intestinale spesso responsabile di dolore addominale e gonfiore.

Tuttavia, è importante tenere presente che i diversi taxa batterici che compongono il MI producono quantità diverse di gas e rispondono alla carenza di FODMAP in modo differente.

Come ulteriormente dimostrato nello studio pubblicato su *Clinical Nutrition*, [Gut microbiota associations with diet in irritable bowel syndrome and the effect of low FODMAP diet and probiotics](#), se da un lato la riduzione delle *Ruminococcaceae* (tipicamente gas-produttori) e di *Ruminococcus gnavus* è un effetto positivo, la LFD produce anche il crollo dei *Bifidobacteria* e la riduzione di *Faecalibacterium prausnitzii*, impattando significativamente su questi taxa eubiotici scarsamente produttori di gas.

Questo comporta una riduzione della butirrato-produzione e l'aumento di *phyla* Gram negativi come *Bacteroidetes* con il rischio di alterazione della permeabilità delle mucose intestinali, a cui contribuisce anche la riduzione di *Akkermansia muciniphila*, batterio mucomangiatore solitamente protettivo della parete colonica.



Probiotici di Precisione per opporsi alle alterazioni

Gli stessi autori, sia della review che dello studio, suggeriscono l'uso di probiotici per rigenerare la quota di batteri eubiotici ed in particolare di *Bifidobacteria*, data la loro capacità di stimolare la crescita anche di *F. prausnitzii* e altri butirrato-produttori.

È quindi raccomandabile integrare la LFD con un probiotico ad alto contenuto di *Bifidobacteria* e associarlo ad una mirata sostituzione dei prodotti ad alto contenuto di FODMAP con alternative ad alto contenuto di fibre leggermente fermentabili come avena e crusca di riso.

In questo contesto inoltre potrebbe essere utile sfruttare la capacità specifica del ceppo *Bifidobacterium adolescentis* PRL2019, presente in **Gabapral**[®], di produrre forti quantità di GABA che, agendo sia a livello locale che centrale, seda l'ipersensibilità intestinale, altro tipico responsabile di dolore e gonfiore addominale.

DIETA CHETOGENICA	GLUTEN-FREE DIET	DIETA LOW-FODMAP	DIETA IPOCALORICA OCCIDENTALE	DIETA MEDITERRANEA
Butirrisan [®] Gabapral [®]	Butirrisan [®] Gliadines [®]	Butirrisan [®] Gabapral [®] AKKERMANSIA	Butirrisan [®] Gabapral [®]	Satilia [®]