

Dieta Mediterranea: la via per la salute passa per l'intestino

Una ricerca aiuta a capire i legami tra il modello alimentare mediterraneo e il microbiota intestinale

L'intestino agisce come un bioreattore per i carboidrati e, in particolare, i microrganismi intestinali sono ghiotti di fibra alimentare. Uno dei modelli alimentari che più di ogni altro apporta un elevato consumo di fibre è la dieta mediterranea, caratterizzata da una elevata quantità di verdure, frutta, legumi, cereali integrali, pesce, frutta secca in moderate quantità, e da una bassa assunzione di cereali raffinati, latticini e prodotti di origine animale.

Questa particolare composizione fa sì che la dieta mediterranea abbia un ruolo centrale nella prevenzione delle principali malattie croniche.

Considerata la forte influenza della dieta e dello stile di vita sulla composizione e sulle funzioni del microbiota intestinale, la recentissima ricerca di Meslier e colleghi (1) si è prefissata l'obiettivo di studiare come il microbiota intestinale sia coinvolto negli effetti protettivi attribuiti alla dieta mediterranea.

Lo studio randomizzato e controllato, della durata di 8 settimane, ha diviso i partecipanti in due gruppi: a un gruppo di 43 soggetti è stato assegnato un regime alimentare mediterraneo (MedD) isocalorico rispetto alle precedenti abitudini, mentre l'altro gruppo di 39 soggetti ha mantenuto le normali abitudini alimentari (ConD). I soggetti partecipanti erano individui in sovrappeso e obesi con fattori di rischio per la sindrome metabolica e le patologie cardiovascolari.

Dopo sole 4 settimane dall'inizio della sperimentazione, nel gruppo che seguiva la dieta mediterranea si è osservata una riduzione significativa del colesterolo plasmatico totale e HDL (lipoproteine ad alta densità) e, alla fine dell'intervento, una riduzione significativa dei livelli di colesterolo LDL (lipoproteine a bassa densità), in maniera proporzionale al grado di aderenza alla dieta mediterranea.

Un dato molto interessante è legato alla concentrazione fecale degli acidi grassi a corta catena (SCFAs), prodotti dall'azione dei batteri del microbiota. Tale concentrazione non è aumentata significativamente, nonostante un elevato consumo di fibre sia generalmente associato ad un aumento di SCFA nelle feci. Questo risultato si potrebbe spiegare con l'ipotesi che un possibile miglioramento della funzionalità intestinale possa aver ottimizzato la capacità di utilizzo e assorbimento degli SCFA da parte delle cellule del colon, limitandone la concentrazione nelle feci. Tale ipotesi è supportata da recenti scoperte nelle quali la disbiosi è stata associata ad un aumento dell'escrezione fecale di SCFA. D'altro canto, il gruppo MedD ha riportato livelli fecali di acidi biliari e acidi grassi a catena ramificata (legati ad un maggior consumo di proteine animali) inferiori rispetto al gruppo ConD, in accordo con studi precedenti.

Sono stati inoltre riscontrati cambiamenti specifici sia nella composizione che nelle funzioni del microbiota intestinale, e in particolare una maggiore abbondanza di specie batteriche e di geni coinvolti nella degradazione dei carboidrati e alla produzione di butirrato, con azione antinfiammatoria (*Faecalibacterium prausnitzii*, *Roseburia* e membri dei taxa *Clostridiales* e *Lachnospiraceae*), oltre ad una ridotta presenza del *Ruminococcus gnavus* potenzialmente proinfiammatorio. Inoltre è stato riscontrato un aumento dei livelli urinari di urolitina, composto derivante dal metabolismo microbico intestinale degli ellagitannini, polifenoli contenuti in frutti rossi, melograno e noci.

Infine, i risultati hanno mostrato anche che la dieta mediterranea potrebbe essere utile per migliorare la sensibilità insulinica in individui che hanno un numero abbondante di diverse specie di *Bacteroides* e un numero inferiore di *Prevotella sp.* e *P. copri.* associati ad insulino-resistenza.

Lo studio aggiunge un ulteriore tassello al dibattito sull'importanza della qualità della dieta che punta dritto verso una alimentazione sempre più personalizzata. Magari proprio basata anche sull'analisi delle diverse specie che popolano l'intestino.

Biologo nutrizionista Freelancer

1. Meslier V, Laiola M, Roager HM, et al. Mediterranean diet intervention in overweight and obese subjects lowers plasma cholesterol and causes changes in the gut microbiome and metabolome independently of energy intake. *Gut*. 2020;69(7):1258-1268. doi:10.1136/gutjnl-2019-320438