

BUTIRRATO: COS'È E PERCHÉ DOVRESTI PRESTARGLI ATTENZIONE.

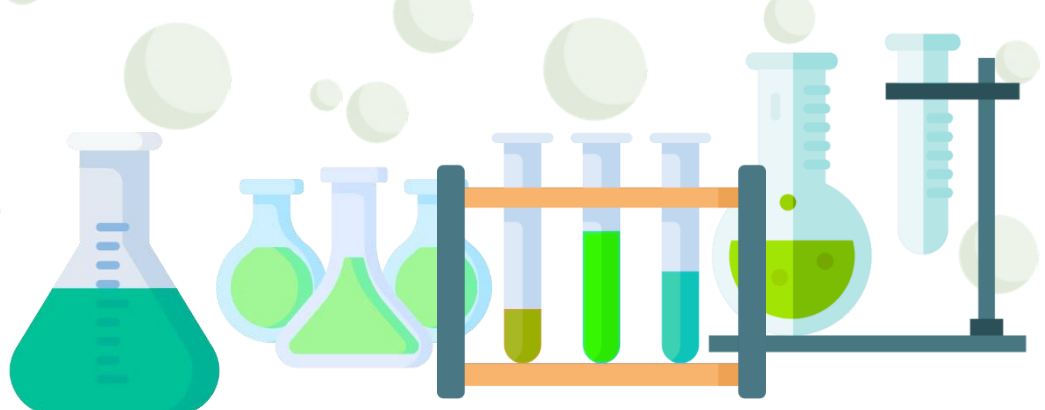
Il butirrato prodotto dalla flora batterica si prende cura della salute del nostro intestino, ci aiuta a prevenire l'insorgenza di alcune malattie, fa il pieno di energia alle nostre cellule ma... che cos'è?

Il butirrato è uno dei buoni, buonissimi frutti che nascono dalla cooperazione tra noi ed il microbiota che ospitiamo nel nostro intestino, una relazione che infatti è definita "simbiotica": noi garantiamo ai microorganismi presenti nel nostro corpo un luogo dove vivere e proliferare e, in cambio, loro ci aiutano in processi biologici che altrimenti non potremmo svolgere da soli. In questo caso, la nostra flora batterica metabolizza per noi le fibre alimentari e gli amidi complessi che non siamo in grado di digerire, producendo una miriade di molecole, composti organici e micronutrienti tra cui spiccano gli acidi grassi a catena corta (o dall'inglese SCFAs - "Short Chain Fatty Acids").

Tra tutti gli SCFAs, quelli più conosciuti sono l'acetato, il propionato e, appunto, il butirrato, ma quest'ultimo è sempre stato oggetto di un particolare interesse nella comunità scientifica. Questa molecola infatti funziona come "batteria molecolare" per le cellule del nostro intestino, supporta il nostro sistema immunitario, in particolar modo nel colon, e limita l'insorgenza di alcune patologie nel tratto digerente.

Cos'è il butirrato e come viene prodotto?

Come già sappiamo, il microbiota intestinale è un ecosistema di batteri, lieviti, virus ed altri microscopici organismi che vivono nel nostro intestino. Questo universo in miniatura svolge un'infinità di funzioni, tra le quali spiccano la produzione, il metabolismo e la degradazione di molecole che vanno ad interagire con il nostro corpo ed a supportarne e regolarne le funzioni fisiologiche. Per esempio, alcuni batteri naturalmente presenti nel colon producono tutta una serie di acidi grassi, vitamine ed aminoacidi che hanno numerosi effetti benefici sul nostro organismo, dal promuovere l'attività del sistema immunitario al mantenere l'integrità e la funzionalità della parete intestinale.



La produzione di queste molecole da parte del nostro microbiota intestinale avviene grazie ai processi di fermentazione che interessano le fibre alimentari assunte con la nostra dieta e che, da soli, non saremmo in grado di processare. Uno tra i principali e più importanti metaboliti ottenuti dalla fermentazione delle fibre è senz'altro il butirrato, un acido grasso a catena corta che rappresenta un'importante fonte energetica per il nostro corpo, provvedendo a soddisfare fino al 15% del nostro fabbisogno calorico giornaliero.

In particolar modo, se guardiamo più da vicino ciò che succede nel nostro intestino, il butirrato funziona come vera e propria "batteria molecolare" per le cellule che vanno a costituire la parete del colon, garantendo loro l'energia necessaria a svolgere le loro funzioni e a mantenerne l'integrità. Sono sempre di più gli studi che hanno dimostrato una correlazione tra alterazioni del metabolismo del butirrato e la presenza di danni ed infiammazione nella mucosa intestinale, in particolar modo in soggetti che soffrono di patologie come la colite ulcerosa o il morbo di Crohn.

Come influisce il butirrato sulla nostra salute?

Come descritto in precedenza, il butirrato agisce come principale risorsa energetica per le cellule che costituiscono il nostro intestino: queste cellule, se private di energia e nutrimento, iniziano a deperire andando incontro ad un processo chiamato "autofagia", condizione che può essere riportata velocemente alla normalità con l'assunzione di butirrato.

Questa molecola, inoltre, è stata vista avere una funzione antiinfiammatoria e antitumorale, andando a modulare l'attività di alcune specifiche componenti cellulari del nostro sistema immunitario. Grazie alla sua capacità di ridurre e tenere sotto controllo i processi infiammatori che avvengono naturalmente nell'intestino, il butirrato crea l'ambiente ideale per permettere al nostro microbiota di proliferare indisturbato, senza scatenare una risposta immunitaria.

Grazie poi alle sue funzioni antiossidanti, il butirrato non solo promuove la crescita dei villi, microscopiche strutture caratteristiche delle cellule del nostro intestino che ne aumentano la superficie e quindi la capacità di assorbire acqua e nutrienti, ma stimola anche la produzione di mucina, una sorta di gel che ricopre la parete intestinale. Tutto ciò concorre a mantenere in perfetta salute il nostro intestino, che agisce perciò come barriera difensiva nei confronti di virus, batteri, tossine ed altre sostanze e ne previene la diffusione nel nostro corpo.

Infine, questo acido grasso a catena corta è in grado di stimolare il corretto assorbimento di elettroliti, fondamentali per un gran numero di processi fisiologici, e di regolare la motilità del colon, modulando quindi non solo il passaggio del cibo attraverso esso ma anche il ricircolo di sangue, ossigeno e nutrienti.

Come migliorare i livelli di butirrato?

Alcuni batteri intestinali, specialmente quelli appartenenti al phylum dei *Firmicutes*, sono ormai famosi per essere instancabili produttori di butirrato, naturalmente se hanno a disposizione il "materiale" giusto da cui partire!

Integrare la propria dieta con alimenti considerati “prebiotici”, che perciò nutrono e stimolano la crescita e le attività metaboliche del nostro microbiota, è il modo più semplice e veloce per migliorare la produzione di butirrato. Tra questi prebiotici troviamo legumi, cereali integrali, frutta e verdura ricchissimi di fibre, che noi da soli non riusciamo a digerire ma che mantengono in perfetta forma la nostra personale armata di batteri intestinali.

Bisogna prestare però molta attenzione perché un'alimentazione sbilanciata può avere l'effetto opposto, alterando la flora batterica ed i suoi processi metabolici. È stato infatti osservato che una dieta troppo ricca in grassi e proteine e povera in carboidrati, specialmente quelli complessi, comporta una minor concentrazione di SCFAs nell'intestino, in particolar modo di butirrato, ed una significativa diminuzione della popolazione di *Firmicutes*.

Perché non assumere direttamente supplementi a base di butirrato? Sebbene possa sembrare una buona idea, non è proprio così efficace. Il butirrato è una molecola preziosa, preziosissima, ed ogni cellula del nostro sistema digerente ne vorrebbe un po'. Se ingerito direttamente tramite qualche integratore, questo acido grasso verrebbe in gran parte assorbito e consumato nel nostro stomaco, e per il nostro intestino rimarrebbero solo le briciole.

È proprio per questo che agire direttamente sul nostro microbiota intestinale tramite una corretta alimentazione, migliorandone la composizione e la capacità di produrre butirrato proprio lì dove serve, è la scelta migliore che garantisce risultati apprezzabili e duraturi nel tempo. Tuttavia, ogni persona ha un microbiota intestinale unico ed ogni batterio probiotico ha il suo alimento prebiotico preferito.

Perciò, per rendere le cose più semplici, il Microbiometest di Atlas analizza la quantità e la tipologia di batteri in grado di produrre butirrato, creando una lista personalizzata di alimenti raccomandati da non far mai mancare nel nostro frigo, per migliorare il benessere nostro e del nostro microbiota intestinale.

