

La disbiosi cutanea, uno squilibrio dei microorganismi che normalmente abitano la cute

# L'importanza della nutrizione in dermobiologia

## CHE COS'È LA DERMOTOBOTICA?

Con ogni probabilità non avete mai sentito parlare di DERMOTOBOTICA prima d'ora. Questa parola indica il rapporto che lega la pelle e le sue malattie al microbiota (cutaneo e gastrointestinale) e alla alimentazione. Questa nuova medicina utilizza sempre meno i farmaci e sempre più il cibo, e fondamentale è la conoscenza dell'intestino e dell'equilibrio del suo microbiota, della permeabilità dell'intestino e della sua infiammazione. Forse non si tratta nemmeno di una "nuova medicina" ma solo di recuperare una saggezza tramandata fino ai nostri nonni e poi perduta o dimenticata che oggi si avvale dell'aiuto delle ultime nuove metodologie diagnostiche d'avanguardia (test genetici, test di disbiosi e permeabilità intestinale, analisi genetica del microbiota o gut screening etc.). Molti dei pazienti che entrano nello studio del dermatologo provano timidamente a chiedere "Dottore ma non sarà qualcosa che mangio?" e la maggior parte dei dermatologi non ha risposte adeguate a questa domanda.

Scopo della DERMOTOBOTICA è quello di evidenziare e curare i legami tra infiammazione intestinale (e alimenti che la sostengono), sindrome metabolica, insulino-resistenza, permeabilità e disbiosi intestinale, allergie o sensibilità nascoste e le tante patologie della pelle, e proporre un nuovo modo di curare queste patologie partendo dall'intestino (microbiota intestinale e quindi cutaneo). A Ippocrate si deve l'importanza del concetto di dieta all'interno dell'atto medico e la famosissima frase: sei quello che mangi e fai che la medicina sia il tuo cibo, non è stata per noi mai così attuale.

## CHE COS'È IL MICROBIOTA?

All'interno del nostro intestino, sulla nostra pelle e in tutti gli epitelii di mucosa, abitano degli ospiti invisibili: batteri, virus, lieviti e altri microrganismi che vivono in maniera simbiotica con l'uomo.

Da solo il microbiota intestinale conta più di 100 mila miliardi di microbi che colonizzano il nostro apparato gastro intestinale. Viene considerato in medicina un vero e proprio organo virtuale, basta pensare che è costituito numericamente 10 volte le cellule del nostro intero organismo e va ad influenzare diverse funzioni fisiologiche ma anche patologiche, infatti il suo effetto non si limita a quelle che sono le funzioni digestive ed intestinali ma ha un ruolo attivo su tutto l'organismo.

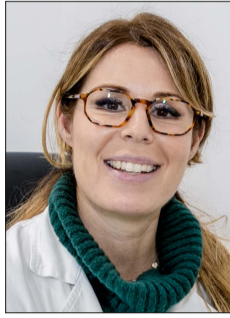
Recenti studi hanno evidenziato che l'equilibrio del microbiota (eubiosi) sia fondamentale per tutto l'organismo, anche di organi che sembrerebbero molto distanti tra loro: dalla pelle ai polmoni, alle difese immunitarie, dal sistema ormonale all'attività cerebrale. Composto da più di due-tremila specie (Firmicutes, Bacteroidetes, Actinobacteria, Proteobacteria, Fusobacteria, Verrucomicrobia), ogni individuo sano ha una com-

## La salute della pelle passa dal microbiota intestinale.

posizione personale e in continuo cambiamento causato da fattori ambientali come età, dieta, stress, patologie, infezioni, uso di antibiotici o farmaci ma anche da fattori climatici come clima caldo, freddo, umido.

Il microbiota quindi funziona bene quando c'è un'ampia biodiversità batterica, perché ogni microrganismo ha un suo ruolo specifico. Durante il corso della vita nell'individuo si susseguono tutta una serie di modifiche che portano ad oscillazioni della sua composizione: se rimane ottimale ed equilibrata si parla di EUBIOSI e quindi benessere; se ci sono alterazioni importanti caratterizzate dalla scomparsa o dalla presenza o predominanza di particolari famiglie di batteri si parla invece di DISBIOSI. Questa condizione spesso determina lo sviluppo di diversi disturbi più o meno gravi a livello

di VALENTINA BORDIGNON



non solo intestinale ma di tutto il corpo (es: sindrome del colon irritabile, diarrea, problemi cutanei, candidosi ma anche tumori, retocolite ulcerosa, morbo di Crohn, depressione, autismo, patologie neuro-degenerative gravi).

Il microbiota influenza lo sviluppo dell'individuo e il mantenimento della funzionalità del sistema immunitario. Oltre al ruolo vitale nel bambino di accompagnare la maturazione del SISTEMA IMMUNITARIO e di REGOLARE LA TOLLERANZA, nell'adulto e soprattutto nell'anziano mantiene la funzione immunologica monitorando LA RAPIDITÀ DI RISPOSTA agli antigeni.

Il microbiota è inoltre responsabile del mantenimento della salute dell'apparato endocrino, della salute cognitiva e dello sviluppo del sistema nervoso centrale inducendo la sintesi di metaboliti neuro attivi (acido lattico e propionico e 5 idrossitriptamina) e regolando la produzione di neurotrasmettitori (dopamina, GABA, noradrenalina, acetilcolina). Inoltre il microbiota determina la produzione di molte vitamine essenziali: K, B12, B9, B2 e la protezione dell'integrità e della salute dell'epitelio intestinale.

## IN CHE MODO LA NUTRIZIONE SI LEGA ALLA DERMOTOBOTICA? E IN CHE MODO L'ALIMENTAZIONE PUÒ INFLUENZARE LA PELLE?

Per preservare la salute della pelle si deve necessariamente assicurare la salute della flora batterica intestinale; quindi è fondamentale adottare un corretto stile di vita, che va dalla pratica di attività fisica ad una corretta alimenta-

zione, che eviti determinati cibi "infiammatori" e ne prediliga altri notoriamente più sani, alla riduzione dello stress, al dormire il giusto. Sicuramente le nostre tecniche di restart intestinale e l'utilizzo di probiotici e prebiotici mirati quando necessario o in alcuni momenti della vita si è dimostrato mandatorio e molto efficace.

## QUAL È LA DIETA MIGLIORE PER PREVENIRE LE MALATTIE DELLA PELLE?

L'approccio nutrizionale ha lo scopo di attenuare lo stato infiammatorio, e con l'aiuto di probiotici mirati, risolvere sia la permeabilità che la disbiosi intestinale. Prevede in generale l'eliminazione degli alimenti che contengono istamina o che ne favoriscono il rilascio, degli alimenti che inibiscono l'enzima DAO, degli alimenti che contengono solanina, o il fattore di crescita IGF-1, prodotti contenenti lievito e funghi, contenenti ioni metallici, oppure molto ricchi in zuccheri o glutine.

Generalmente si cerca di inserire molte fibre digeribili, infatti possiamo sicuramente affermare che il microbiota intestinale è un "VEGETARIANO" e che l'apporto giornaliero almeno di 8 gr di fibre è fortemente raccomandato. Molto importanti sono anche gli antiossidanti contenuti in frutta e verdure preferibilmente assunte crude, e i cibi che contengono omega 3 zinco biotina e niacina, vitamine C, D A ed E, acido ferulico, polifenoli e l'assunzione di coenzima Q10.

## COME RISOLVERE LE MALATTIE DELLA PELLE GRAZIE ALLA DERMOTOBOTICA?

Fino ad oggi si pensava che la causa di tante patologie cutanee comuni come l'acne, la dermatite atopica, la dermatite seborroica, l'acne rosacea, gli eczemi fossero esclusivamente da imputare agli ormoni, allo stress, all'utilizzo di farmaci, alla presenza di funghi o acari, ma studi recenti hanno dimostrato che in realtà a fare la

differenza tra la cute di un soggetto sano e quella di un malato fosse la presenza di una forte disbiosi cutanea, cioè un forte squilibrio dei microorganismi che normalmente abitano la cute. I ricercatori hanno anche dimostrato che la quasi totalità di questi pazienti lamenta stipsi, gonfiore addominale, alvo alterno, alitosi, fatigue, dispepsia, insomma tutta una serie di fastidi gastrointestinali. Alla luce di ciò l'obiettivo terapeutico non può consistere nel solo utilizzo di un farmaco che al momento cancelli i sintomi cutanei, ma sicuramente quello di ristabilire l'equilibrio intestinale e di conseguenza quello cutaneo.

Nei nostri centri abbiamo messo a punto un protocollo adattabile al paziente che prevede tre passaggi fondamentali: step di PULIZIA - REIMPIANTO - RIPARTEZZA intestinale, contestualmente all'utilizzo di preparati da applicare sulla cute lesa e infiammata a base di PRE- e PRO-biotici disegnati sulle diverse necessità dei pazienti con l'obiettivo di ristabilire l'eubiosi cutanea. Il tutto viene contestualmente supportato da un piano terapeutico alimentare che ha lo scopo di attenuare l'infiammazione e ristabilire l'eubiosi ossia l'equilibrio del microbiota intestinale e quindi di quello cutaneo.

### Bibliografia di riferimento

- Sinha S, Lin G, Ferenczi K. The skin microbiome and the gut-skin axis. Clin Dermatol. 2021; 39 (5): 829-839.
- Mahmud MR, Akter S, Tamanna SK, et al. Impact of gut microbiome on skin health: gut-skin axis observed through the lenses of therapeutics and skin diseases. Gut Microbes. 2022; 14 (1): 2096995.
- Moniaga CS, Tominaga M, Takamori K. An Altered Skin and Gut Microbiota Are Involved in the Modulation of Itch in Atopic Dermatitis. Cells. 2022; 11 (23): 3930.

General  
Medicine Tech

Techdow Pharma Italy s.r.l.

Centro Direzionale  
Strada 1 Palazzo F4 - Piano 2°  
20090 Assago Milanofiori (MI), Italia  
Tel: +39 0238266548 - Fax: +39 0238266547  
E-mail: info@it.techdow.com  
www.techdow.com

Editor in Chief

Andrea Stella

Editorial Board

Filippo Drago, Giovanni Gabrielli,  
Monica Rizzo

Per contatti con il Comitato Editoriale,  
scrivete a: info@it.techdow.com

Autorizzazione Trib. di Milano

N. 12371 del 25/09/2019

Direttore Responsabile

Paolo E. Zoncada

Cod. MKT-INH XXX

Depositato presso AIFA in data XX/XX/2023

© Copyright 2023

EDIZIONI INTERNAZIONALI s.r.l.

EDIMES

Edizioni Medico Scientifiche - Pavia

Edizioni Internazionali srl

Divisione EDIMES

Edizioni Medico-Scientifiche - Pavia

Via Riviera, 39 - 27100 Pavia

Tel. 0382526253 - Fax 0382423120

E-mail: edint.edimes@tin.it



Inhixa®  
Enoxaparina sodica

Il gold standard della terapia antitrombotica<sup>1</sup>

Linea Inhixa®	PP AL NETTO DEGLI SCONTI DI LEGGE			CODICI AIC
	2	6	10	
2.000 UI (20 mg)/0,2 ml A/RR		13,27 €	22,11 €	045104332-045104027
4.000 UI (40 mg)/0,4 ml A/RR	8,39 €	25,17 €	41,93 €	045104039-045104357-045104041
6.000 UI (60 mg)/0,6 ml A/RR	10,74 €		51,58 €	045104054-045104066
8.000 UI (80 mg)/0,8 ml A/RR	12,22 €		58,59 €	045104078-045104080
10.000 UI (100 mg)/1,0 ml A/RR	14,39 €		69,06 €	045104092-045104104

Prezzi modificati in vigore dal 04/01/2023



<sup>1</sup>H. Boubaker et al, Generic and Branded Enoxaparina Bioequivalence: A Clinical and Experimental Study, Bioequiv Availab. 2015, 7: 5.

RCP parte integrante del mezzo

