influenza e apparato respiratorio

FROBEN GOLMED
Spray per mucosa orale
Flacone da 15 ml

FROBEN GOLA
Spray per mucosa orale
Flacone da 15 ml

NEOBOROCILLINA
Gola Dolore
16 pastiglie Limone/miele - Menta

NEOBOROCILLINA
Gola Dolore
Spray Limone/miele - Menta

bimbo

NARHINEL
Aspiratore

NARHINEL
Ricarica
10 pezzi

Offerte valide nelle farmacie aderenti all'iniziativa e fino a esaurimento scorte. Sono farmaci tenere fuori dalla portata dei bambini. Per le indicazioni d'uso attenersi al foglietto illustrativo. I prezzi soggetti a sconto sono i prezzi al pubblico consigliati.

Gennaio/Febbraio 2024

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

Posso aiutarti?

Scopri i nostri consigli per te

www.farmaciaexperta.it

Il microbiota: un superorganismo che regola la nostra salute

Sapevi che il nostro corpo è composto per la maggior parte da microrganismi?
L'insieme di questi microrganismi prende il nome di microbiota: un superorganismo situato nella pelle, nelle mucose ed anche nell'intestino, che contribuisce al benessere di tutto l'organismo, proteggendolo dall'aggressione dei patogeni, supportando il sistema immunitario, favorendo l'assimilazione di alcuni nutrienti e l'eliminazione di sostanze tossiche.
Il microbiota intestinale è costituito da milioni di specie diverse tra batteri, funghi e virus. Questi microrganismi si distinguono in "buoni" e "cattivi". Normalmente "batteri buoni e cattivi" convivono in uno stato di equilibrio, detto "eubiosi". Quando l'equilibrio del microbiota viene meno, i "batteri cattivi" prendono il sopravvento e si verifica una condizione di "disbiosi". Le condizioni di eubiosi e disbiosi del microbiota influiscono sul nostro stato di salute e malattia.

Come preservare quindi l'equilibrio del microbiota?

La condizione di equilibrio si verifica quando nell'intestino sono presenti tante specie diverse di microrganismi, ciascuna in grandi quantità, e quando il rapporto tra "batteri buoni e cattivi" è a favore dei primi.
Tuttavia, la composizione del microbiota non solo è diversa in ogni individuo, ma varia anche nel tempo. Ciascuno di noi ha una propria "impronta digitale batterica", ossia un personale profilo di specie, diverso da quello degli altri individui, detto fingerprint batterico.
Questo si modifica con il passare degli anni, consentendo di adattarci ai cambiamenti nutrizionali e di stile di vita che avvengono nelle diverse età. Alla nascita il microbiota si sviluppa rapidamente, si modifica altrettanto velocemente prima dei 3 anni, quindi si stabilizza nell'età adulta e si impoverisce con l'avanzare dell'età.
A questi fattori interni si aggiungono poi fattori esterni come l'ambiente, la dieta, lo stile di vita e l'eventuale ricorso a farmaci quali antibiotici, inibitori di pompa, FANS (antinfiammatori non steroidei).

Per consentire al microbiota di preservare la condizione di equilibrio nonostante i tanti cambiamenti è importante seguire una dieta equilibrata, svolgere una regolare attività fisica, evitare il consumo di alcol, fumo e l'abuso di farmaci e antibiotici.
Può essere utile inoltre associare ad uno stile di vita sano, l'assunzione di integratori a base di probiotici, microrganismi vivi che, se introdotti nelle giuste quantità, hanno effetti benefici sul microbiota. Bisogna ricordare però che non tutti i probiotici sono uguali. Diventa quindi importante chiedere consiglio al farmacista, così da scegliere una soluzione capace di garantire la giusta varietà, ricchezza ed equilibrio del microbiota, tenendo conto delle peculiarità individuali e anche della specificità di ogni fase della vita.

Curiosità: L'intestino è il nostro secondo cervello

Il microbiota intestinale svolge un ruolo chiave nella comunicazione tra cervello e intestino, attraverso l'asse intestino – cervello che collega i centri emotivi e cognitivi del cervello con le funzioni intestinali.

Bibliografia

Rinninella E et al. *What is the Healthy Gut Microbiota Composition? A Changing Ecosystem across Age, Environment, Diet, and Diseases*. Microorganisms. 2019
Suriano F et al. *Diet, microbiota, and the mucus layer: The guardians of our health.* Front Immunol. 2022
Zhao L et al. *Bidirectional gut-brain-microbiota axis as a potential link between inflammatory bowel disease and ischemic stroke*. JNeuroinflammation. 2018
Carabotti M et al. *The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, centra land enteric nervous systems*. Ann Gastroenterol. 2015 Apr-Jun;28(2):203-209. PMID: 25830558; PMCID: PMC4367209.
Cryan JF, et al. *The Microbiota-Gut-Brain Axis*. Physiol Rev. 2019 Oct1;99(4):1877-2013. doi: 10.1152/physrev.00018.2018. PMID: 31460832.
Zongxin Ling, et al. (2020): *Gut microbiota and aging, Critical Reviews in Food Science and Nutrition*
Donati Zeppa Set al. *Interventions on Gut Microbiota for Healthy Aging*. Cells. 2022
Coman V, Vodnar DC. *Gut microbiota and old age: Modulating factors and interventions for healthy longevity*. Exp Gerontol. 2020

analgesia e traumi

VOLTADOL 1% GEL
Tubo da 60 g

energia e umore

BETOTAL Classico
Sciroppo 100 ml

stomaco e intestino

ENTEROLACTIS Bambini
12 flaconi da 10 ml

ENTEROLACTIS Adulti
12 flaconi da 10 ml