

## SI POSSONO PREVENIRE E TRATTARE DISTURBI GINECOLOGICI E PSICOLOGICI MIGLIORANDO LA FLORA INTESTINALE?

Certamente dato che i genitali, il cervello e l'intestino sono intercorrelati e vi sono numerose evidenze:

- Uno squilibrio della flora intestinale (disbiosi) può favorire la migrazione di batteri patogeni verso l'apparato genito-urinario, ridurre i lattobacilli protettivi e alterare il pH vaginale difensivo, causando infezioni vaginali, candidosi, vaginosi batteriche e cistiti ricorrenti, nonostante le cure antimicrobiche.
- I batteri intestinali metabolizzano e modulano i livelli di estrogeni circolanti, influenzando patologie come l'endometriosi e la sindrome dell'ovaio policistico.
- Lo stress cronico si associa ad alterata permeabilità intestinale ("leaky gut"), che permette a sostanze nocive e infiammatorie di entrare nel circolo sanguigno e influenzare negativamente sia il cervello che l'apparato riproduttivo, ma anche l'immunità e numerose patologie.
- L'intestino produce il 90% della serotonina corporea, il neurotrasmettitore del buonumore, e le disbiosi possono causare ansia e depressione dato che l'infiammazione intestinale può causare deficit di serotonina a livello cerebrale, ansia e depressione

## QUANDO SOSPETTARE UNA DISBIOSI?

Una flora intestinale alterata (disbiosi intestinale) può modificare la flora vaginale e urinaria, la fertilità, il sistema immunitario e anche la psiche e pertanto si sospetta sia alterata in caso di:

- vaginiti e cistiti recidivanti, HPV, infezioni da candida o herpes ricorrenti
- infertilità, sindrome dell'ovaio policistico, abortività, fallimenti della procreazione assistita, infezioni in gravidanza e rischio di parto prematuro
- vulvodinie, endometriosi, dolori pelvici cronici, fibromialgie
- dolori addominali, colon irritabile, stipsi e diarree, gonfiore addominale, meteorismo e flatulenze, disturbi digestivi, reflusso gastroesofageo, sindrome dell'intestino permeabile
- sovrappeso, obesità, diabete mellito, infiammazione cronica e malattie cardiovascolari
- stress, cefalee, stanchezza, insonnia, ansia e disturbi dell'umore, malattie psichiatriche e neurodegenerative
- intolleranze alimentari, allergie, patologie dermatologiche e malattie autoimmuni

## COSA CAUSA LA DISBIOSI E QUALI SONO LE CONSEGUENZE?

La disbiosi intestinale è causata da cattiva alimentazione, stress e stili di vita incongrui, ma anche da pesticidi, inquinamento, viaggi, farmaci o terapie antibiotiche che determinano:

- squilibrio tra le popolazioni di microbi intestinali con produzione di sostanze tossiche e pro-infiammatorie, con disregolazione del sistema immunitario.
- danno e permeabilità della barriera intestinale (leaky gut) così molecole indigerite tossiche possono essere assorbite, causando infiammazione.
- minore produzione microbica di metaboliti benefici, come gli acidi grassi a catena corta (SCFA), che hanno un'azione anti-infiammatoria.

## CHE TEST PUO' FARE NEL MIO STUDIO GINECOLOGICO PER AIUTARLA A STARE MEGLIO?

Posso farle le diverse indagini microbiologiche vulvari, vaginali, cervicali ed endometriali in base alle sue esigenze. Poi può portare o farmi portare un campione di sperma del partner, visto che condividete la flora genitale e magari la dieta. Inoltre, per analizzare il tipo di disbiosi e quindi personalizzare la dieta e scegliere insieme il probiotico adatto o avvalersi della mia nutrizionista, può farmi avere un suo campione di urine o di feci per analisi che sceglieremo insieme quali:

- **DISBIOSI TEST** urinario è un test pratico ed economico per cercare il metabolita indicano che riflette la fermentazione batterica nell'intestino tenue, indice di disbiosi fermentativa e può dare meteorismo. Viene anche cercato lo scatolo prodotto dalla degradazione proteica nel colon, indice di una disbiosi putrefattiva che si può associare a stipsi. E' utile anche per ricontrollare dopo due mesi almeno di trattamento o successivamente in base alle esigenze e disturbi per valutare se la flora intestinale è in equilibrio.
- **ANALISI DEL MICROBIOTA FECALE** è il test alternativo più accurato e analizza geneticamente la flora intestinale permettendo una terapia probiotica più mirata.

Inoltre è utile escludere patologie infiammatorie intestinali gravi o tumori che necessitano un controllo gastroenterologico e colonscopia e per stimare se ha livelli di stress cronico pericolosi con queste analisi di cui le fornisco io i contenitori durante la visita:

- **CALPROTECTINA FECALE** prodotta dai globuli bianchi in caso di infiammazione intestinale, utile per distinguere tra disturbi funzionali (come la sindrome dell'intestino irritabile) e malattie infiammatorie croniche intestinali (Crohn e colite ulcerosa)
- **SANGUE OCCULTO NELLE FECI** che rileva le piccole tracce di sangue, non visibili a occhio nudo, che possono far sospettare polipi, ulcere, diverticolite, o malattie infiammatorie intestinali o tumori gastro enterici, in particolare del colon-retto. Servono 3 campioni in giorni diversi.
- **ZONULINA FECALE** modula le giunzioni strette degli enterociti e misura la iperpermeabilità intestinale (leaky gut).
- **CORTISOLO SALIVARE** ovvero l'ormone presente anche nella saliva, utile per valutare la risposta surrenale e quindi stimare lo stress cronico che si associa alla disbiosi.
- **INTOLLERANZE ALIMENTARI** ovvero ricerca su prelievo ematico di 286 cibi diversi nel caso in cui vi siano sospetti clinici o la disbiosi da sola non spieghi o trattata non si risolvano i sintomi.

Se si riconosce in questi disturbi la invito a chiamare il 360 693900