

Approfondimento



Percorso personalizzato di cura “DNA della Salute”

Montecatini Terme, Giardino di Salute

Acqua di Montecatini e Microbiota Intestinale per il Tuo Personale Giardino di Salute.

L'aumento del grasso epatico (> 5% del peso del fegato o steatosi epatica) rappresenta la più precoce spia del rischio individuale di ridotta aspettativa di vita per malattie cardio vascolari, metaboliche, degenerative, epato-digestive, neoplastiche e/o neurodegenerative con relazione diretta tra entità della steatosi e rischio salute (r1-4). Negli ultimi decenni si registra una crescita esponenziale della prevalenza del fegato grasso; il 25% della popolazione Italiana con la prevalenza che sale con l'età e dopo i 50 anni raggiunge valori superiori al 60% negli ultra-sessantenni. Oltre alla genetica le cause sono molteplici: eccessiva introduzione calorica rispetto all'attività fisica o abuso di alcolici, iponutrizione e/o ipovitaminosi, eccessivo dimagrimento e/o malassorbimento e/o tossicità ambientali, voluttuarie o da farmaci. Contribuisce in modo determinante alla steatosi l'alterato equilibrio (*disbiosi*) tra le componenti fisiologiche e potenzialmente patologiche dei batteri intestinali (*microbiota*). Tale equilibrio microbiologico è l'indispensabile mediatore di molteplici funzioni vitali e la *disbiosi* rende la parete intestinale permeabile al passaggio nel sangue di prodotti tossici del contenuto intestinale. Inoltre la *disbiosi* favorisce la formazione di combinazioni microbiche che possono produrre alcol endogeno per fermentazione degli zuccheri degli alimenti e causare steatosi epatica da tossicità alcolica anche in chi non assuma alcolici (5). La salute del *microbiota*, che tappezza la superficie intestinale come un prato, dipende dalla sua eterogeneità e dal continuo rinnovamento, per cui occorre “tagliare l'erba” periodicamente. Empiricamente si raggiungeva tale scopo con i digiuni (giorni con assunzione di soli liquidi) e purghe a cui facevano riferimento gli stili di vita tradizionali proposti nei sacri testi.

Uno specifico obiettivo di cura dei trattamenti idropinici con le Acque Salse di Montecatini è il mantenimento della salute del *microbiota* intestinale ottenuta efficacemente con il periodico lavaggio intestinale determinato dall'assunzione (ogni 10 minuti circa) di bicchieri di acque Leopoldina o Regina fino alla prima emissione di feci liquide. Tale trattamento determina un'ideale personalizzazione dell'introduzione della quantità di acqua necessaria per un lavaggio fisiologicamente ideale non invasivo e indolore.

Referenze:

- 1) Libro Bianco dell'Associazione Italiana per lo Studio del Fegato - <http://www.webaisf.org/media/13891/libro-bianco-aisf-2011.pdf>
- 2) EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*, 2016. 64(6): p. 1388-402.
- 3) Petta S, Valenti L, Bugianesi E, Targher G, Bellentani S, Bonino F; Special Interest Group on Personalised Hepatology of the Italian Association for the Study of the Liver (AISF) A "systems medicine" approach to the study of non-alcoholic fatty liver disease. *Dig Liver Dis*. 2016 Mar;48(3):333-42.
- 4) Petta S, Gastaldelli A, Rebelos E, Bugianesi E, Messa PG, Miele L, Gianluca Svegliati-Baroni GL, Valenti L, Bonino F Pathophysiology of Non Alcoholic Fatty Liver Disease *Int. J. Mol. Sci*. 2016, 17, 1-21.
- 5) Rebelos E, Iozzo P, Guzzardi MA, Brunetto MR, Bonino F. Brain-gut-liver interactions across the spectrum of insulin resistance in metabolic fatty liver disease. *World J Gastroenterol*. 2021 Aug 14;27(30):4999-5018.

Caratteristiche delle Acque delle Terme di Montecatini

La terapia idropinica personalizzata come integratore fisiologico della cura della salute digestiva, metabolica, microbiologica e immunologica

Le acque delle Terme di Montecatini sono ACQUE SALSE o CLORURO-SOLFATO-SODICHE perché contengono sodio, cloro e solfati in quantità significativa. La loro composizione chimica è fisiologica, molto simile alla soluzione salina usata per l'idratazione endovenosa. Sono ideali per la salute dell'apparato digerente in quanto svolgono un'azione multi-sistemica (ormonale, nervosa, meccanica e osmotica) su mucosa, parete e motilità dell'intestino stimolandone fisiologicamente la secrezione e peristalsi. Inoltre, stimolano il metabolismo basale e i processi ossidoriduttivi favorendo la normalizzazione dei profili lipemici, la tolleranza al glucosio e la riduzione dell'uricemia. Le proprietà chimico-fisiche delle diverse acque ne condizionano specifiche applicazioni curative. Le acque ipertoniche (Leopoldina e Regina con residuo fisso a 180°C di 19.2 g/dl e 18.4g/dl rispettivamente) e isotoniche (Tettuccio e Rinfresco con residuo fisso a 180°C di 10 e 4g/dl). Le acque isotoniche stimolano la secrezione digestiva senza significativo stimolo peristaltico mentre quelle ipertoniche stimolano la peristalsi intestinale e la loro rapida assunzione (tempo di bevuta) determina effetti lassativi (1). Le acque isotoniche sono indicate nelle disfunzioni digestive da ritardato svuotamento gastrico perché aumentano la velocità di svuotamento dello stomaco stimolando la secrezione gastrica, biliare e pancreatico. L'indice osmotico superiore a quello dei fluidi biologici fa sì che le acque ipertoniche non siano assorbite dalla mucosa e, rimanendo all'interno del lume intestinale, diminuiscano la consistenza aumentando il volume delle feci. Ciò favorisce la stimolazione meccanica e nervosa delle pareti intestinali e i movimenti peristaltici che aumentano la velocità di transito e determinano un lavaggio intestinale fisiologico. Tale effetto si

evidenza in genere entro un'ora dall'assunzione, ma la quantità di acqua da bere va personalizzata. L'azione delle acque ipertoniche sulla peristalsi è utile nella stipsi cronica semplice o associata alla sindrome dell'intestino irritabile. I solfati contenuti nelle acque salse stimolano l'increzione di ormoni digestivi come colecistochinina e secretina che incrementano la produzione e secrezione della bile stimolandone il deflusso in duodeno mediante un'azione antispastica sulle vie biliari che rilascia lo sfintere di Oddi e favorisce l'immissione della bile in duodeno. Le acque salse contribuiscono al ripristino fisiologico della flora batterica intestinale (*microbiota*) con un'azione antimicrobica, antiputrefattiva, antifermentativa che controlla le componenti batteriche patologiche favorendo quelle fisiologiche che svolgono un ruolo chiave per la digestione degli alimenti, le funzioni metaboliche generali e immunologiche. La recente sfida della pandemia COVID-19 ha evidenziato più che mai le fragilità del sistema di salute pubblica mondiale, minato dai problemi della globalizzazione incontrollata che incide sempre di più sulla salute delle persone (2). L'uso globalizzato e sistematico di antibiotici, diserbanti, disinfettanti chimici mina l'eterogeneità e vitalità del microbiota ambientale e individuale che sono essenziali per la nostra salute. Metà delle cellule del nostro corpo sono microbi e l'intera superficie di apparati vitali (cutaneo, digerente, respiratorio e urogenitale) è ricoperta da *biofilms* di comunità microbiche complesse senza le quali non vivremmo. Sono segni indiretti dell'alterato equilibrio microbico l'incremento di malattie autoimmuni e steatosi epatica e della frequenza dei salti di specie, *spillover* di infezioni dal mondo animale all'uomo (vedi Sars-Cov-2). L'antica e salutare pratica dei digiuni e l'uso abitudinario dei purganti o dell'idrocolon offre un'evidence-based storica indiretta del ruolo dei lavaggi intestinali nel ripristino periodico della flora batterica intestinale per il mantenimento della salute generale che funzionano metaforicamente come il periodico tagliare l'erba mantenere in salute un prato. Esiste una documentata evidenza scientifica sull'efficace rinnovo fisiologico della composizione del *microbiota* intestinale dopo lavaggi intestinali non drastici e fisiologici ovvero senza l'irritazione causata da purganti o l'invasività dell'idrocolon (lavaggio forzato e retrogrado) (3.4).

Referenze:

- 1) Manuale Scientifico – Terme di Montecatini
- 2) Ejtahed H-S et al. The most important challenges ahead of microbiome pattern in the post era of the COVID-19 pandemic. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders* (2020) 19:2031–2033
- 3) Jalanka J et al. Effects of bowel cleansing on the intestinal microbiota. *Gut*. 2015 Oct;64(10):1562-8.
- 4) Nagata N et al. Effects of bowel preparation on the human gut microbiome and metabolome. *Sci Rep*. 2019;9(1):4042.