Artrite: i benefici dei probiotici sul dolore articolare

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Lowe AR, Briggs AM, Whittle S, Stephenson MD.
A systematic review of the effects of probiotic administration in inflammatory arthritis
Complement Ther Clin Pract. 2020 Aug;40:101207. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101207. Epub 2020 Jul 10

Valutare i benefici dei probiotici nella terapia dell'artrite. E' questo l'obiettivo dello studio coordinato da Judith R. Lowe, ed espressione di tre importanti realtà cliniche australiane: il Joanna Briggs Institute presso l'Università di Adelaide, la School of Physiotherapy and Exercise Science presso la Curtin University di Perth, e il Dipartimento di Reumatologia presso il Queen Elizabeth Hospital di Adelaide.
L'artrite è caratterizzata da **un'infiammazione cronica** delle articolazioni e si manifesta con dolore, gonfiore e rigidità funzionale. Tende a peggiorare in condizioni di riposo.
La review è stata condotta su MedLine, Cinahl, Embase e Scopus, con un metodo messo a punto dal Joanna Briggs Institute. A partire dai 5876 articoli inizialmente identificati, di cui 154 potenzialmente rilevanti, sono stati selezionati **12 lavori** che soddisfacevano pienamente i criteri di inclusione, di cui 10 trial randomizzati e 2 studi quasi sperimentali (un quasi-esperimento è uno studio empirico che stima il beneficio di un trattamento senza assegnazione casuale dei partecipanti).
Questi, in sintesi, i risultati:
- 4 studi si occupavano di spondiloartropatia e 8 si focalizzavano sull'artrite reumatoide;
- i probiotici sono stati somministrati per una mediana di 60 giorni e una moda di 56 (intervallo totale: 7-365 giorni);
- sono stati somministrati **17 probiotici diversi**, in un range variabile da 1 × 108 a 2.25 × 1011 unità formanti colonia (CFU) al giorno;
- i probiotici più frequentemente utilizzati sono stati i **Lattobacilli**;
- non c'è differenza statisticamente significativa fra i gruppi trattati e i controlli in termini di rischio di eventi avversi, quando si includano gli studi che non hanno registrato alcun evento (RR 1.02, 95% CI, 0.69, 1.51);
- **i probiotici migliorano in misura significativa la gravità dei sintomi** (SMD -0.37, 95% CI, -0.59, -0.15), e questo si verifica in particolare con le formulazioni a base di soli Lattobacilli;
- in particolare, con tutte le soluzioni terapeutiche si registra **una piccola ma significativa riduzione del dolore articolare** registrato su scala analogica visuale di 100 mm (MD -8.97, 95% CI, -15.38, -2.56);
- la meta-analisi conferma i noti benefici dei probiotici sui **livelli di proteina C-reattiva** (MD in mg/L -2.33, 95% CI, -4.26, -0.41), soprattutto nell'artrite reumatoide e per l'azione combinata di Bifidobatteri e Lattobacilli.
A livello clinico, queste indicazioni:

- devono sempre tenere presente la **finestra di opportunità** costituita dall'età del/della paziente e dallo stadio della patologia;
- devono essere confermate da **studi più ampi**, che prendano in considerazione **fattori potenzialmente confondenti** come l'età, il genere, il regime alimentare e le caratteristiche del microbiota intestinale.