I probiotici come alleati sistemici anti-fragilitÃ

Dott. Francesco De Seta
Dirigente Medico, IRCCS Materno-Infantile Burlo Garofolo, Trieste
UniversitÃ degli Studi di Trieste

Francesco De Seta
I probiotici come alleati sistemici anti-fragilità
Corso ECM su "Microbiota, infiammazione e dolore nella donna", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 13 settembre 2023

Sintesi del video e punti chiave

La menopausa comporta diverse forme di fragilità a carico dell'apparato genito-urinario, del sistema cognitivo e affettivo, della funzione sessuale, dell'apparato osteo-articolare e muscolare, del sonno. Tutto ciò, a propria volta, impatta sul rischio a lungo termine di patologie di tipo metabolico. In questo contesto, le domande cruciali sono due: esistono marcatori che possano allertare rispetto alla salute metabolica in età avanzata? Su quali strategie di prevenzione possiamo contare?

In questo video il dottor De Seta illustra:

- sei complicanze gestazionali che costituiscono altrettanti fattori predittivi per le patologie cardiometaboliche dopo la menopausa: diabete gestazionale, parto pretermine, aborto spontaneo ricorrente, preeclampsia, ritardo di crescita uterina, distacco di placenta;
- il possibile ruolo del cervello viscerale nella genesi di tali patologie;
- le principali strategie di protezione del microbiota intestinale: alimentazione sana, attività fisica regolare, probiotici;
- come le indicazioni alimentari debbano tenere conto delle differenze microbiologiche di genere e dei diversi fenotipi metabolici;
- perché il movimento fisico deve essere aerobico, svolto per almeno 60 minuti tre volte la settimana, e tale da determinare uno sforzo significativo;
- come per ottimizzare il metabolismo lipidico e quello glucidico siano indicati, rispettivamente, i probiotici e i simbiotici;
- l'azione di alcuni Lactobacilli sull'assorbimento dei minerali e il metabolismo della vitamina D;
- le raccomandazioni della International Society of Sports Nutrition sull'impiego dei probiotici negli atleti.

© 2024 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org