

# Come tornare ad essere amico del tuo microbioma?

GEERTJE BOON  
THE NETHERLANDS

# Quale è la relazione tra il tuo microbioma e il Parkinson?

- Nel 2015 il Sig. Scheperjans ha trovato una differenza nelle varianti e nel volume dei ceppi microbionici tra persone sane e persone con Parkinson.
- Dal 2015 ad oggi, in tutto il mondo gli scienziati stanno cercando prove che le persone con Parkinson abbiano ceppi e composti microbionici diversi rispetto alle persone sane. E in effetti lo è.
- L'ultima pubblicazione (di cui sono a conoscenza) del 2024 mostra, ad esempio, che le persone con danni alla mucosa nella metà superiore dell'intestino hanno un rischio molto maggiore di sviluppare il Parkinson.

# Danni alle mucose

- Mal di stomaco, reflusso, bruciore di stomaco, stitichezza, Helicobacter Pylori, gonfiore.
- L'80% dei miei clienti ha questi sintomi

# Nessuna soluzione

- La cosa strana è che non si trova molta letteratura con risposte su cosa si può fare per risolvere i problemi descritti
- Ed è esattamente quello di cui vi parlerò nei prossimi 30 minuti

# Spiegherò le cause alla base dei problemi più importanti e le soluzioni più adatte

Sono stati riscontrati problemi con:

- 
- presenza di Helicobacter Pylori nello stomaco, acidità all'interno dello stomaco e in tutto l'apparato gastrointestinale
- produzione di enzimi e bicarbonato del pancreas
- varietà dei ceppi batterici nel microbioma
- capacità di produrre acidi grassi liberi
- capacità di produrre le vitamine del gruppo B
- Ecc ecc ecc.

# Mezz'ora non è sufficiente

- Non credo che sia troppo complicato, ma non è così semplice da raccontare e capire in 30 minuti
- Il mio programma Parkinson dura 8 mesi
- Siate certi che non ci sarà mai la bacchetta magica per guarire
- Ma siate anche sicuri che ci sono molte cose che potete fare per migliorare i sintomi o ritardare il processo

# PubMed

- La letteratura che vi espongo nelle prossime slides è semplice da cercare su Google sul sito gratuito di Pubmed (Libreria Nazionale di Medicina del Governo USA)
- [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- Pubmed è la fonte più affidabile e completa di informazioni riguardanti ogni malattia, compreso il Parkinson
- Quando si inseriscono parole chiave come Parkinson e microbioma, Parkinson e infiammazione, Parkinson e asse intestino-cervello ecc. troverete lo stato dell'arte per quanto riguarda la ricerca sul Parkinson.

# Si possono anche cercare argomenti correlati

- Acidità di stomaco
- Vitamina B12 e stomaco
- La vitamina D e il sistema immunitario
- Grassi del pesce EPA/DHA
- Ecc ecc ecc ecc.

più ci capisci, più informazioni puoi trovare in Pubmed.



# Links

Le prossime 5 diapositive mostrano esempi con link all'argomento

## **Parkinson e il microbioma**

(non esitate a cercare su Google per ulteriori informazioni su PUBMED)

# Descrive la relazione tra problemi gastrici e dell'intestino tenue e Parkinson

## Upper Gastrointestinal Mucosal Damage and Subsequent Risk of Parkinson Disease

[Jocelyn J Chang](#)<sup>1</sup>, [Subhash Kulkarni](#)<sup>2,3</sup>, [Trisha S Pasricha](#)<sup>2,3</sup>

Affiliations expand

- PMID: 39235810
- PMCID: [PMC11378005](#)
- DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2024.31949](#)

# Relazione tra microbiota intestinale e Parkinson

- <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.06.15.20131011v1>
- **Relazioni tra microbiota intestinale, acidi grassi a catena corta, infiammazione e barriera intestinale nella malattia di Parkinson**
- <https://www.gutmicrobiotaforhealth.com/is-there-a-link-between-gut-microbiota-and-parkinsons-disease/>
- **Esiste un legame tra il microbiota intestinale e la malattia di Parkinson?**

Descrive i segnali precoci di allarme dal microbioma per sviluppare il Parkinson

<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2019.12.11.872481v1>

**Segnali di rischio del microbioma intestinale e marcatori prodromici della malattia di Parkinson**

# Descrive la relazione tra il microbiota dell'intestino e il cervello

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26457021/>
- **Asse cervello-intestino-microbiota nella malattia di Parkinson**

# Dalla teoria alla pratica:

Cosa puoi fare tu stesso per riportare il tuo microbioma in buona salute?

- Cosa si può mangiare per riportare il microbioma alla normalità?
- Cosa puoi cambiare per riportare il microbioma alla normalità?
- Cos'altro puoi fare per aver bisogno di meno dopamina?

# Quali azioni si possono fare?

- 1 Mangiare solo due volte, max tre volte al giorno
- 2 Ridurre il consumo di pasta, pane e altri carboidrati veloci.
- 3 Aumentare la quantità totale di verdure che si mangiano al giorno
- 4 Scegliere una maggiore varietà di fonti alimentari mangiando 20 diverse fonti alimentari al giorno (80 in una settimana)
- 5 Più acido è lo stomaco, meglio è
- 6 Ci si può alzare dalla sedia ogni ora per qualche minuto e fare alcuni movimenti di fitness
- 7 Si possono fare azioni ripetitive che rendono felici e che puoi fare automaticamente, senza pensare

# 1 Digiuno intermittente (Cerca su PubMed)

Ogni volta che mangi qualcosa, (anche una mela o dell'uva) il sistema gastrointestinale deve reagire. Dalla bocca fino a tutto l'apparato gastrointestinale ogni volta che mangi si genera una reazione infiammatoria, che danneggia il microbioma e che ha bisogno di tempo per guarire.

Il pancreas e il fegato sono troppo occupati per produrre glucosio e insulina e questo dà loro meno tempo per svolgere le altre funzioni importanti come la produzione di enzimi e fluidi digestivi necessari per la digestione



Suggerisco sempre ai miei pazienti che facciano degli esami del sangue.

Con i risultati del rapporto glucosio/insulina, utilizzando un algoritmo dell'università di Harvard si può calcolare se il pancreas è sovraccarico. Oltre il 70% dei miei clienti mostra effettivamente questo sovraccarico. Dopo soli tre mesi dall'inizio del programma la situazione è sempre migliorata molto.

## 2 Elimina i carboidrati veloci per tre mesi

- I carboidrati veloci sono zucchero, pasta, pane, biscotti, tutto ciò che contiene grano
- Il livello di pH dello stomaco cambia diventando più basico con effetti disastrosi
- I carboidrati veloci provocano una migrazione di alcuni batteri dalle parti inferiori dell'intestino alla parte superiore, anche con effetti più negativi di quanto ci si aspetti.
- La questione sta tutta nella quantità, nel volume e nella frequenza con cui li mangi

### 3 Quantità totale di carboidrati lenti

- I carboidrati lenti sono tutte le verdure e la frutta che contengono la giusta quantità di fibre idrosolubili.
- La quantità totale di carboidrati lenti dovrebbe essere compresa tra 600 e 750 grammi al giorno
- Contengono gli elementi necessari per produrre vitamine, minerali e fibre di cui il tuo corpo ha bisogno

# 4 È anche una questione di varietà

- Più il microbioma è composto da una varietà di ceppi batterici, più è in salute per aiutare il corpo e la mente a rimanere in salute
- Per questo hai bisogno di molta varietà nel tuo cibo. Non un chilo delle stesse mele durante la settimana, e non solo un tipo di verdura al giorno. Anche una differenziazione nei colori, foglie e radici e spezie sono necessari ogni giorno.
- Cipolle, funghi, zenzero, aglio, verdure verdi, radici, tutti i giorni
- Vai su Internet a scoprire quante verdure, radici e spezie diverse ci sono. Hai più di 5 tipi diversi di cipolle tra cui scegliere. Usali tutti, invece di un solo tipo di cipolle durante tutta la settimana.

## 5 Più acido è il tuo stomaco, meglio è

- Mangia qualcosa di aspro/acido ad ogni pasto
- Pensa ai cibi fermentati (forniscono anche molti nuovi ceppi batterici)
- Pensa ai capperi, ai sottaceti, persino all'aceto di mele
- Meno carboidrati veloci mangi meglio è per l'acidità dello stomaco

# 6 MUOVITI MUOVITI MUOVITI

- Se non ti muovi ogni ora, il tuo microbioma non è contento e, di conseguenza, mostrerà meno varietà di batteri. Non si tratta di andare in palestra due volte a settimana. Si tratta di muoversi durante tutto il giorno
- I miei clienti di solito stanno seduti 8-10 ore al giorno. Stare seduti risulta in un ridotto movimento peristaltico dell'intestino che non aiuta con la stitichezza e l'eliminazione dei residui tossici nell'intestino
- Muoversi è, come sai, meglio per tutto, il tuo cervello, i tuoi muscoli, la tua pressione sanguigna, la tua glicemia ecc.

# 7 Movimenti ripetitivi

- Cucinare il pasto, lavorare in giardino, camminare o andare in bicicletta
- I movimenti ripetitivi fanno calmare il cervello e serve meno dopamina (tranne quando non ti piace quello che stai facendo)

# Questo è solo l'inizio

- Quando inizi a seguire questi consigli puoi pensare di monitorare cosa sta cambiando all'interno del tuo corpo,
- Si può iniziare con alcuni esami del sangue, ad esempio:
- Il rapporto glucosio/insulina,
- Le vitamine del gruppo B (in particolare B6-B11-MMA) e l'omocisteina
- Vitamina D
- Il rapporto EPA/DHA dei grassi di pesce nel tuo corpo.



- Vi auguro una bella giornata insieme!