**TOTUL DESPRE BOLILE AUTOIMUNE. TRATAMENTE INTEGRATIVE PERSONALIZATE**

 **Există o relație posibilă între microbiota intestinală și bolile autoimune**

 **Manole Cojocaru**

 Recent, a reapărut problema microbiotei intestinale și a manipularii acesteia. Mai nou, se consideră că microbiota intestinală puțin diversificată se asociază cu boli autoimune. Bolile autoimune reprezintă un diagnostic din ce în ce mai frecvent (la peste 8% din populația Europei). Faptul că sunt identificate din ce în ce mai multe cazuri nu înseamnă că aceste boli sunt mai răspândite ca în trecut. Pacienții nu sunt diagnosticați la timp, iar atunci când sunt diagnosticați le sunt tratate efectele, fără a ajunge la cauza problemei, șansele de însănătoșire scad drastic. Din punct de vedere ştiinţific, noi ştim, astăzi, foarte multe despre evoluţia bolilor autoimune, dar puţine despre cauzele acestora. Această abordare a cauzei bolilor autoimune aparține noului domeniu numit medicină funcțională. Orice proces autoimun este reversibil, deoarece acesta este o reacție inteligentă a organismului la stimuli (triggeri), conform medicinii funcționale. În majoritatea cazurilor, bolile autoimune implică o predispoziție genetică, însă trebuie luați în considerare microbiomul intestinal și factorii de mediu. Medicina funcțională pornește de la premiza că o permeabilitate crescută a peretelui intestinal, sau „intestinul permeabil" este un precursor al autoimunității. Totalitatea microoorganismelor care populează tegumentele şi cavităţile naturale ale unui organism sănătos alcătuiesc microbiota normală (reprezentată de bacterii, microfungi şi protozoare). Microbiomul intestinal poate fi considerat un organ uman esenţial, joacă un rol central în bunăstarea generală a organismului nostru (componenta importantă în digestie, imunitate, sinteza vitaminelor B și K, circulație și coagulare). Diversitatea microbiotei intestinale nu face decât să protejeze de boli autoimune. Pe baza analizelor metagenomice se consideră că predominante în comunitatea intestinală umană sănătoasă sunt Prevotella, Bacteroides și Ruminococcus spp. Numărul Actinobacteriilor este important pentru menținerea sănătății microbiomului intestinal. Dovezi preliminare sugerează că obișnuințele alimentare sunt asociate cu combinații distincte de bacterii (enterotip), constituienții alimentari având capacitatea de a influența semnificativ creșterea și funcționalitatea bacteriilor benefice în intestin. Bacteriile sunt specializate în fermentarea diferitelor substraturi, astfel încât dietele complexe pot oferi o serie de factori esențiali pentru inhibarea sau dezvoltarea acestora. Dieta este un factor cheie pentru specificitatea şi individualitatea compoziției microbiomului intestinal. Există studii de calitate, care au demon­strat că suplimentarea cu probiotice (care in­fluenţea­ză microbiomul intestinal) influenţează în mod pozitiv evoluţia poliartritei reumatoide. Produsele finale ale metabolismului bacterian, în special acizii grași cu lanț scurt, sunt vitale pentru sănătatea umană. Microbiomul intestinal produce acizi grași cu lanț scurt care sunt benefici pentru colon, scad inflamația la nivelul colonocitelor. A**cizii grași cu lanț scurt joacă un rol benefic in imunitatea locală a sistemului digestiv,** fie ca sunt produși de microbiom sau se găsesc în alimentație**.** Mai mult, sănătatea microbiomului poate să difere de la o persoană la alta, așa încât ceea ce este sănătos pentru regimul alimentar al unui pacient nu este, în mod obligatoriu, indicat și pentru un altul. Se impune să înțelegem mai întâi ce înseamnă un microbiom normal în rândul persoanelor sănătoase și ce factori influențează compoziția bacteriană a microbiomului. Studiile viitoare ar trebui să se concentreze asupra modului în care compoziția bacteriilor intestinale poate fi modificată pentru a reduce riscul declanșării bolilor autoimune, reglarea microbiotei intestinale cu ajutorul probioticelor **(microorganisme vii -** aparţinând genurilor Lactobacillus şi Bifidobacterium, dar şi tulpini selecţionate din genurile Bacillus, Enterococcus şi Saccharomyces**, care administrate în doze optime, conferă un beneficiu sănătăţii organismului gazdă).** Din moment ce  a fost găsită legătura dintre dezechilibrul  microbiomului uman și bolile autoimune, optimizarea microbiomului poate scădea riscul de boli autoimune. Abordarea personalizată ce stă la baza medicinii funcționale oferă șanse reale de îmbunătățire semnificativă a calității vieții pacienților cu boli autoimmune.

---