**Interrelația microbiom intestinal - intoleranțe alimentare**

Dr. Manuela Amuzescu

Biolog specialist Dumitru Nicolau

Centrul Medical Aide-Sante, București

În ultimii ani, microbiota intestinală – totalitatea bacteriilor din intestinul uman – a devenit subiectul unor vaste cercetări, astfel că informaţiile despre diferitele specii de bacterii intestinale şi felul în care acestea funcţionează sunt tot mai multe, iar pe baza lor oamenii de ştiinţă au ajuns la câteva concluzii interesante. Pentru că s-a ajuns la concluzia că microbiota influenţează direct fiziologia, metabolismul, nutriția și funcția imunologică, intestinul a fost supranumit „organul metabolic ascuns”. Reacţiile adverse alimentare reproductibile, dar care nu au mecanism imunologic de producere sunt numite intoleranţe (de exemplu, intoleranţa la lactoză, complexul de simptome cauzate de glutamatul monosodic) şi sunt produse prin mecanisme metabolice, toxice, farmacologice sau nedefinite. Intestinul este locul unde se desfăşoară interacţiunea între alimente și microbiotă. Bariera mucoasei intestinale are o sarcină dificilă de îndeplinit: digestia şi absorbţia nutrienţilor, fără a provoca un răspuns imun. Simptomele de intoleranță alimentară sunt prezente în special la nivelul tractului digestiv. Acestea apar după un interval mare de timp de la masă, chiar și după 72 de ore. Cunoscută este intoleranța la lactoză, în care există un deficit al enzimei (lactază) și, implicit, un deficit al procesării lactozei, al digestiei zaharurilor laptelui. Astfel, acestea vor ajunge în colon nedigerate și vor determina simptome. Intoleranţele alimentare sunt determinate sau agravate de sindromul intestinului permeabil. O cauză principală este alimentația procesată și fast food-ul, care sunt nu numai lipsite de nutrienți, dar conțin și foarte multe substanțe toxice.