Seri Dubbi sui Probiotici: “Are probiotics money down the toilette?”

Data 10 marzo 2019
Categoria gastroenterologia

Secondo il JAMA potrebbero essere soldi gettati nella toilette : “Are probiotics money down the toilette? Or worse?”

Con questo titolo alcune settimane or sono il JAMA (Journal of American Medical Association) commentava recenti studi sui probiotici che smentiscono luoghi comuni molto diffusi nella pratica clinica di molti paesi, tra i quali l’Italia.(1)
A ben vedere il JAMA è assai duro in quanto alla “toilette” associa il “worse” ovvero il “peggio”, e questo aggettivo lascia pochi dubbi sul giudizio formulato dalla prestigiosa rivista americana.
Nel nostro piccolo non ci sentiamo di essere così drastici, ma riteniamo corretto riprendere l'articolo del JAMA e gli studi in esso commentati, tutti poco noti in Italia ma rigorosi e tali da mettere in discussione molte delle nostre pseudo-certezze.

Ecco in sintesi di cosa si tratta :

1) **Una importante analisi critica condotta da Cochrane Review** su 14 articoli di revisione sistematica di trials clinici ha concluso che ben 10 su 14 revisioni avevano limiti metodologici tali da non permettere di trarre conclusioni affidabili sulla efficacia dei probiotici in varie condizioni cliniche.(2)

2) **Un importante e raffinato studio condotto da scienziati israeliani su soggetti sani e pubblicato su Cell** ha dimostrato che per motivi non ancora chiariti alcuni soggetti resistono alla colonizzazione con probiotici anche se somministrati a dosi importanti, tanto che gli autori hanno proposto di suddividere la popolazione generale in soggetti “permissivi” e soggetti “resistenti” ai probiotici: in questi ultimi la somministrazione è del tutto inutile e quindi la spesa è ingiustificata.(3)

3) **Clostridium difficile:quando il desiderio prende il sopravvento...** Il Clostridium difficile è un vero e proprio incubo per molti reparti ospedalieri.. Ben venga dunque qualsiasi nuova proposta di terapia e benvenuti furono anche i probiotici…peccato, tuttavia, che secondo un autorevole studio pubblicato su Lancet non vi siano dati probanti sulla efficacia dei probiotici contro il Clostridium.(4)

4) **Una classica indicazione all'uso dei probiotici è il ripristino della flora intestinale dopo terapia antibiotica** specie se prolungata. Anche in questo caso uno studio metodologicamente rigoroso, sempre israeliano, ha portato a conclusioni del tutto inaspettate.
Gli studiosi hanno trattato con antibiotici (ciprofloxacina + metronidazolo per 7 giorni) 21 soggetti sani nei quali era stato preventivamente valutato il profilo del microbioma individuale.
Dopo la terapia, un gruppo ricevette dosi adeguate di probiotici mente un altro gruppo non assunse probiotici; l' intestino dei soggetti trattati fu rapidamente colonizzato senza alcun effetto collaterale. Tuttavia mentre nel gruppo di controllo nell'arco di vari giorni si ripristinò la flora nativa, nel gruppo trattato il ripristino fu molto più lento tanto che in alcuni soggetti a distanza di 6 mesi non vi era ancora un ripristino completo.(5) Questo dato è per molti ricercatori preoccupante in quanto non sono prevedibili le conseguenze a distanza della colonizzazione forzata con probiotici rispetto al ripristino del microbioma naturale mediante una semplice dieta adeguata.

Conclusioni

Il microbioma è un sistema estremamente complesso . La semplice ricerca di un rapporto di causalità (causa- effetto) non può fare luce su molteplici e complesse interazioni. Certamente lo studio del microbioma potrà fornirci dati di grande interesse e forse anche risolvere problemi tutt'ora insoluti.
È importante tuttavia ricordare che qualsiasi studio in questo settore dovrebbe prendere in considerazione un numero di interazioni potenziali che possono arrivare a milioni, il che significa utilizzare strumenti matematici adeguatamente complessi.(6)
Quindi, massima apertura mentale verso ogni nuovo apporto ma anche prudenza e modestia : non possiamo più permetterci di sostituire i dati di realtà, per quanto sgradevoli possano essere, con i nostri umani ma ingannevoli desideri.

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

1) Abbasi Jennifer: Are Probiotics Money Down the Toilet? Or Worse? JAMA. 2019;321(7):633-635. doi:10.1001/jama.2018.20798

2) Parker E, Roy T et Al.: Probiotics and gastrointestinal conditions: An overview of evidence from the Cochrane Collaboration. Nutrition: dx.doi.org/10.1016/j.nut.2017.06.024

3) Zmora N, Zilberman Shapira G et Al.: Personalized Gut Mucosal Colonization Resistance to Empiric Probiotics Is Associated with Unique Host and Microbiome Features. Cell doi.org/10.1016/j.cell.2018.08.041

4) Allen SJ, Wareham K et Al.: Lactobacilli and bifidobacteria in the prevention of antibiotic-associated diarrhoea and Clostridium difficile diarrhoea in older inpatients (PLACIDE): a randomised, double-blind, placebo-controlled, multicentre trial The Lancet doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61218-0

5) Suez J, Zmora N et Al.: Post-Antibiotic Gut Mucosal Microbiome Reconstitution Is Impaired by Probiotics and Improved by Autologous FMT. Cell: doi.org/10.1016/j.cell.2018.08.047

6) http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=6998