

La candidosi intestinale cronica è una sindrome complessa che si instaura quando miceti del genere *Candida* (nelle sue varie specie *C. albicans*, *C. glabrata*, *C. krusei*, ecc.), fisiologicamente presenti, assieme a circa 400 specie di microrganismi benefici diversi, nell'apparato gastrointestinale, prendono il sopravvento sulla microflora, proliferando in modo eccessivo ed incontrollato e trasformandosi da miceti innocui ad invasivi e patogeni. La *Candida* è saprofita, in particolare si nutre dei residui che si formano in seguito al metabolismo dei carboidrati. In presenza di un sistema immunitario ben equilibrato, convive tranquillamente con l'individuo, abitando le mucose intestinali senza causare alcun disturbo (la *Candida* abita inoltre la cute e tutte le mucose, incluse quelle genitali). In questa condizione si presenta sotto forma di lievito innocuo e non invasivo, caratterizzato da una conformazione a spore rotondeggianti raggruppate in minuscoli ammassi. È però dotata di dimorfismo: ha cioè la capacità di trasformarsi in un'altra forma, questa volta patogena ed invasiva. Infatti, in determinate condizioni, si ramifica sviluppando tentacoli (ife) che si intrecciano a formare complicati reticoli (micelio). La *Candida*, proliferando, si trasforma in un micelio invasivo che riesce a creare dei varchi tra le cellule della mucosa intestinale consentendo il passaggio di cellule del micete, o di parti di esse, e delle numerosissime tossine da esso prodotte che, andando a diffondersi nell'intero organismo e portando allo sviluppo della cosiddetta "sindrome da lievito". La *Candida* quindi, partendo dall'eccessiva proliferazione intestinale, finisce con l'invadere tutto l'organismo, dando innesco a molteplici sintomi e disturbi, principalmente a carico degli apparati gastrointestinale, urogenitale e del sistema endocrino, nervoso e immunitario:

- sintomi generali: stanchezza cronica, calo di energie, malessere generale, minore libido, forte desiderio di zuccheri e carboidrati
- sintomi gastrointestinali: mugugno, gonfiore, crampi intestinali, prurito anale, diarrea/stipsi, etc.
- disturbi dell'apparato urogenitale: vaginiti micotiche, cistiti, prostatiti
- disturbi dell'apparato endocrino: disturbi legati al ciclo mestruale
- disturbi del sistema nervoso: depressione, irritabilità, mancanza di concentrazione
- disturbi del sistema immunitario: allergie, psoriasi, eczemi, tendenza ad ammalarsi di frequente.

Si ritiene che la proliferazione intestinale e sistemica della *Candida*, unitamente all'intossicazione che ne consegue, siano all'origine della maggior parte delle problematiche di salute che affliggono la società occidentale. La ragione di ciò sta nel fatto che, danneggiando, con le sue ramificazioni, le pareti della mucosa intestinale, la *Candida* crea il presupposto per l'instaurarsi di intolleranze alimentari. L'alterazione della permeabilità intestinale (intestino "colabrodo") causata dalla *Candida* determina infatti il passaggio continuo, attraverso la mucosa, di macromolecole in digerite, tossine, antigeni. Lo stress immunitario e l'infiammazione cronica che ne conseguono (e che costituiscono il problema di fondo delle intolleranze alimentari) possono portare, nel tempo, all'instaurarsi dei sintomi e delle problematiche più disparate.

CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI

In generale il passaggio, a livello intestinale, dalla forma innocua a quella invasiva (e la conseguente contaminazione delle mucose genitali), si verifica quando l'organismo è indebolito e perde la sua capacità di "controllo" sulla *Candida*. I fattori che inducono all'indebolimento delle difese sono molteplici: l'alimentazione squilibrata (ricca di cibi raffinati e povera di nutrienti), l'eccesso di alcool, il fumo, gli inquinanti ambientali ed alimentari, le amalgame dentarie al mercurio, lo stress, i vaccini, l'assunzione/abuso di farmaci (in particolare antibiotici, ma anche antinfiammatori e cortisonici), l'assunzione della pillola anticoncezionale; predisponenti sono anche patologie come il diabete e le condizioni immunodepressive (malattie autoimmuni, cancro, trattamenti di chemioterapia e radioterapia, ecc.). Tra tutti, di particolare rilevanza è il ruolo pro-*Candida* svolto dall'alimentazione ricca di carboidrati e di cibi raffinati. La dieta errata

è, infatti, una delle maggiori cause di infezione da miceti. Questi organismi si cibano di zuccheri, come glucosio, fruttosio, lattosio, ecc., e di carboidrati raffinati, perciò un'alimentazione ricca di questi cibi ne favorisce lo sviluppo e la proliferazione, facilitando la trasformazione dalla forma innocua a quella patogena. Se a tutto ciò si associa, come sempre più spesso accade, l'assunzione/abuso di antibiotici, che depauperano la flora fisiologica protettiva dell'intestino (costituita principalmente da lattobacilli), ecco che la candida può proliferare indisturbata, esponendo a continue recidive.

L'APPROCCIO PER LA CANDIDA INTESTINALE si basa su 4 aspetti fondamentali:

- 1. Contrastare direttamente la candida a livello intestinale e contemporaneamente favorire la ricolonizzazione della flora batterica intestinale fisiologica**
- 2. Ripristinare l'integrità della mucosa intestinale, unitamente ad ottimizzare il terreno intestinale, favorire il corretto metabolismo e la depurazione dell'organismo**
- 3. Seguire una dieta adeguata volta ad indebolire il fungo, privandolo dei suoi nutrienti fondamentali, a disintossicare l'organismo e a favorire l'eubiosi intestinale**
- 4. Consentire al corpo di autorafforzarsi** modificando abitudini di stile di vita errato.