



***Bifidobacterium longum* W11: può migliorare la stipsi?**

Marzo 2023.2

Il *Bifidobacterium longum* W11 è stato ampiamente studiato per la sua proprietà specifica, intrinseca e non trasferibile, di resistere alla rifaximina. Infatti, la contemporanea somministrazione di W11 e rifaximina, nei pazienti con malattia diverticolare sintomatica non complicata (SUDD), ha dimostrato offrire benefici importanti sulla riduzione dei sintomi e sulla normalizzazione delle feci, rispetto alla comune somministrazione del probiotico successivamente all'antibiotico.

Questo perché il W11 riesce prontamente ad occupare le nicchie biologiche lasciate libere dall'azione della rifaximina, colonizzando efficacemente la mucosa intestinale. In aggiunta, il W11 ha dimostrato favorire la crescita di batteri eubiotici, migliorare il trofismo della mucosa intestinale ed esercitare un'importante attività immunomodulatoria.

Tutte queste proprietà sono emerse anche in alcuni studi clinici, condotti su un numero elevato di pazienti affetti da stipsi, dove il probiotico si è dimostrato efficace nel migliorare costipazione e sintomi ad essa associati.

Uno studio italiano "[Effects of symbiotic preparations on constipated irritable bowel syndrome symptoms](#)" ha arruolato pazienti con IBS sottotipo costipazione (IBS-C) e ha valutato l'efficacia clinica della supplementazione con W11 e fibre prebiotiche.

***B. longum* W11 e IBS-C**

Nello studio sono stati arruolati 129 pazienti con diagnosi di IBS-C e con discomfort o dolore addominale da almeno 12 settimane nell'anno precedente.

I pazienti hanno assunto una bustina di W11 al giorno, in aggiunta a fibre prebiotiche, per 3 mesi; nessuna dieta particolare è stata introdotta durante il trattamento.

A inizio studio e a cadenza mensile, sono stati valutati i sintomi intestinali, quali dolore addominale e gonfiore, e la frequenza di evacuazione.

Inoltre, è stata registrata la tollerabilità della supplementazione.

Cosa è stato osservato?

Dai risultati di fine studio è stato possibile registrare una riduzione significativa della frequenza di tutti i sintomi intestinali; in particolare, è stata osservata una riduzione di circa il 40% del dolore addominale e del gonfiore, dopo 3 mesi di trattamento, con un iniziale beneficio già dopo un mese di utilizzo della supplementazione.

Inoltre, l'utilizzo del prodotto contenente W11 ha portato ad un miglioramento significativo della frequenza di evacuazione mensile.

Il trattamento è stato ben tollerato da tutti i partecipanti, in quanto non sono stati osservati effetti collaterali. Come affermato dagli autori, i vantaggi offerti dall'utilizzo del probiotico *B. longum* W11 sono da ricercarsi nelle sue intrinseche capacità di modulare il microbiota intestinale, favorendo la crescita di specie eubiotiche e sfavorendo quelle disbiotiche, responsabili, per esempio, dell'eccesso di gas. Inoltre, il W11 è stato dimostrato modulare la risposta immunitaria intestinale in senso antinfiammatorio, contribuendo alla normalizzazione della motilità intestinale.

Per concludere, lo studio sottolinea l'opportunità di sfruttare l'attività del ceppo W11 per contrastare la stipsi e i sintomi ad essa associati.