

# Afecțiunile autoimune: Când corpul se întoarce împotriva lui

Se observă o creștere a bolilor autoimune în ultimii 50 ani, de la diabetul de tip 1 (diabet zaharat tip 1) și scleroza multiplă până la boala celiacă și astm. Primul pas în vindecarea acestor boli este înțelegerea lor și controlarea cauzelor.

Sistemul imun este poliția organismului. Este creat pentru a diferenția ceea ce aparține corpului de ceea ce nu îi aparține. Când identifică un intrus, cum ar fi viruși, bacterii sau paraziți, îi elimină. Din nefericire, sistemul nu este perfect. Câteodată țintește țesuturile sănătoase, situație care, dacă persistă duce la instalarea bolii autoimune sau a autoimunității.

“Auto” înseamnă propriu; deci, “autoimunitatea” înseamnă că sistemul imun se țintește pe el însuși.

Peste 23 milioane de americani suferă de autoimunitate, adică este a 3-a boală ca incidență în SUA, după cancer și boală cardiacă. Și totuși, 90% din americani nu pot numi o boală autoimună, scrie Donna Jackson Nakazawa în cartea ei *The Autoimmune Epidemic* (Epidemia Autoimună) (Simon & Schuster, 2008). “Este de neînțeles,” spune ea. Și numele însuși are o anumită vină. “Boala autoimună” este de fapt un termen-umbrelă sub care există zeci de boli, majoritatea neconținând termenul de autoimun.

Cele mai cunoscute boli autoimune includ: artrita reumatoidă, diabetul zaharat tip 1, lupus, tiroidita Hashimoto, scleroza multiplă, boala inflamatorie intestinală – care include boala Crohn și colita ulcerativă -, boala celiacă și astmul. Institutul Național pt Sănătate - National Institutes of Health (NIH) a identificat și numit peste 90 boli autoimune, iar numărul lor va crește cu siguranța pe măsură ce cercetătorii continuă să identifice și să înțeleagă originile acestor boli. Diabetul zaharat tip 1, de exemplu, s-a dovedit abia foarte recent a fi o boală autoimună.

La început, specialiștii “ratau” diagnosticul corect datorită lipsei de comunicare dintre specialiști, spune Nakazawa. Pacienții cu probleme articulare (artrita reumatoidă, lupus) consultau reumatologi, cei cu psoriazis, dermatologi, cei cu probleme intestinale, gastroenterologi, etc,. Dar sistemul începe să se adapteze. Din 1950 până în prezent boala celiacă s-a depistat de 4 ori mai frecvent, lupusul s-a triplat iar diabetul zaharat tip 1 a crescut cu 23% doar în ultima decadă.

În prezent cercetătorii și medicii posedă o înțelegere mai deplină a funcționării sistemului imun. Unul dintre cei mai renumiți experți este dr. Alessio Fasano, director la Centrul de cercetări al bolii celiace de la Massachusetts General Hospital din Boston. După zeci de ani de cercetări el a concluzionat că fiecare boală autoimună are 3 componente de bază: predispoziția genetică, triggerul (factorul declanșator) de mediu și un tract intestinal cu probleme (intestin hiperpermeabil).

Primele două componente sunt ușor de depistat. Dar abia în anul 2000 dr. Fasano a descoperit a treia componentă, mai precis a identificat zonulina, o proteină ce reglează permeabilitatea intestinală.

“Zonulina are rolul unui polițist ce dirijează circulația,” spune el. “Deschide spațiile dintre celule permițând anumitor substanțe să treacă și interzicând pasajul celor dăunătoare lor.” Anumiți

subiecți produc zonulina în exces, ceea ce duce la distanțierea celulelor din peretele intestinal și permit astfel bacteriilor, toxinelor și resturilor nedigerate să ajungă în circulația sangvină.

Intestinul hiperpermeabil este extrem de important în orice discuție despre boala autoimună, deoarece el este cel ce permite factorilor de mediu să declanșeze activitatea genelor cu predispoziție.

## Factorul genetic

Istoricul familial este responsabil de cca o treime din riscul dezvoltării unei boli autoimune. Anumite gene, sau grupe de gene, pot afecta sistemul imun făcându-l hiperactiv. Alte gene joacă rol indirect prin expunerea unui organ la atac.

Deși genetica este abia la început, cercetătorii au descoperit o combinație de gene numită human leukocyte antigens (HLA/antigene leucocitare umane), care pot determina cine anume va face o boală autoimună și cine nu. Pe scurt, este esențial să știm cum reușesc genele să determine sensibilizarea sistemului imun la factorii de mediu.

## Invadatorii toxici (toxinele)

Anumite toxine ne modifică ADN-ul, ceea ce face ca sistemul imun să identifice țesutul alterat ca fiind o substanță străină și să îl atace.

Hiperactivitatea sistemului imun este direct proporțională cu creșterea consumului de produse plastice, fibre artificiale și coloranți sintetici. În prezent se cunosc circa 80.000 de substanțe chimice utilizate la crearea de produse comerciale, din care mai puțin de 15.000 sunt testate pentru siguranță (dar nu și combinațiile acestora). Conform celor de la Environmental Working Group, o persoană obișnuită este expusă la mai mult de 126 de chimicale înainte de a părăsi baia dimineața (șampon, balsam, pastă de dinți, deodorant, etc.).

Chimicalele prezente în produsele de îngrijire personală poate fi unul din motivele pentru care majoritatea bolnavilor cu boală autoimună sunt femei (cca 78%).

Se fac în prezent studii care să identifice substanțele chimice cele mai dăunătoare. Cel mai frecvent incriminat este mercurul, care poate declanșa boala autoimună prin stimularea producției de limfocite.

În plus, cercetătorii studiază și dacă o proteină din laptele de vacă poate declanșa diabetul zaharat tip 1 la copii susceptibili din punct de vedere genetic.

Infecțiile pot, deasemenea, declanșa autoimunitatea. Anumite infecții, cum ar fi infecția cu streptococul beta hemolitic tip A poate declanșa boală reumatoidă cardiacă care afectează inima. Infecțiile mai pot declanșa și diabetul zaharat tip 1, lupus, scleroza multiplă și artrită reumatoidă.

# Intestinul



Poți fi genetic susceptibil și expus la o multitudine de factori de mediu, dar de cele mai multe ori nu vei dezvolta autoimunitate decât dacă ai un intestin hiperpermeabil.

Dacă este disecată și desfăcută, mucoasa intestinală poate acoperi suprafața unui teren de tenis. Grosimea la suprafața sa este aceea a unui șir de celule și conține trilioane de bacterii. Într-un intestin sănătos, bacteriile bune sunt mai multe decât cele rele. Dar menținerea acestei proporții este dificilă. Consumul de mâncare de fast-food, de antialergice/antiinflamatoare precum și stresul duc la inflamație intestinală.

În interiorul intestinului zonulina deschide ușa bacteriilor, virusurilor, fungilor, paraziților, chimicalelor și poluanților pentru a putea intra în circulația sangvină. În fața unei asemenea invazii, sistemul imun produce celule T helper care grăbesc apariția răspunsului imun.

“Rasa umană a evoluat timp de 2.5 milioane de ani, timp în care sistemul imun s-a perfecționat pentru a fi eficient în atacarea unui singur inamic: infecția,” zice Fasano. “Azi, același mecanism este forțat să se lupte cu mii de inamici pe care îi vede pentru prima dată.”

Nu orice intestin hiperpermeabil va duce la boală autoimună, dar dacă există predispoziție genetică, lupta poate fi dificilă. Substanțele produse de celulele T pot provoca inflamație și indirect activarea genelor capabile să declanșeze autoimunitatea.

**Sursa:** <https://experiencelife.com/article/autoimmune-disorders-when-your-body-turns-on-you/>