

Prenditi cura del tuo intestino

Probiotici: cosa sono e che fanno questi preziosi alleati della dieta quotidiana?
di [Danone](#)

I probiotici sono microrganismi vivi in grado di superare la barriera gastrica e arrivare vitali sino all'intestino. Se somministrati in quantità adeguata, forniscono un beneficio all'ospite. Il premio Nobel Elie Metchnikoff, oltre cento anni fa, fu il primo a intuirne il ruolo per il benessere dell'uomo: lo scienziato russo avanzò l'ipotesi che la longevità dei contadini bulgari fosse collegata all'elevato consumo di latte fermentato e all'effetto positivo sul loro **intestino**.

Da diversi anni le evidenze scientifiche suggeriscono l'importanza di assumere in concentrazioni sufficienti i probiotici, dal greco "pro-bios", ovvero a "favore della vita", per favorire una migliore condizione fisica.



Il microbiota intestinale: la centrale del benessere

Per comprendere meglio questa relazione, dobbiamo imparare a conoscere il "**microbiota intestinale**", noto anche col nome di flora intestinale: formato da batteri, ma anche virus e funghi, svolge la funzione di "centrale biochimica" dell'intestino, trasforma il cibo ingerito, rende biodisponibili preziosi nutrienti, regola l'immunità della mucosa intestinale e contribuisce a corretto funzionamento della "barriera" che divide questi microrganismi dal nostro corpo. Come favorire, allora, la nostra salute che passa dal buon funzionamento

dell'intestino? Un aiuto importante viene **dall'alimentazione di tutti i giorni**, approccio questo che ha guidato gli interventi del Simposio **organizzato da Danone** il 9 marzo scorso, "**Bringing Health through Gut: importance of nutrition**", nel corso del quale esperti, medici specialisti e nutrizionisti hanno chiarito e sottolineato **il valore dei probiotici quali preziosi alleati naturali** nel nostro regime nutrizionale quotidiano.

La dieta probiotica: un vertice internazionale ne illustra i benefici

Fedele al principio di "portare la salute attraverso l'alimentazione al maggior numero possibile di persone", la storica azienda che già nel 1919 ha lanciato i primi yogurt e ha continuato negli anni ad approfondire le evidenze scientifiche dei probiotici nei lattici fermentati, ha proposto questa speciale sessione scientifica alla vigilia del "**Gut Microbiota for Health World Summit**" 2018, vertice mondiale per la Salute del Microbiota Intestinale: accolto per la prima volta in Italia, a Roma, il 10 e 11 marzo, l'appuntamento ha visto Danone come uno dei principali sostenitori.

Gianluca Ianiro, gastroenterologo della Fondazione Policlinico Gemelli, ha descritto il ruolo nevralgico del microbiota intestinale e l'equilibrio che stabilisce con il nostro corpo, formando con esso un cosiddetto "super-organismo". «Il microbiota fa da barriera metabolica, immunitaria, di sintesi di alcune sostanze fondamentali, come ad esempio le vitamine», ha spiegato il dottore. «La sua composizione è influenzata da diversi fattori – ha aggiunto Ianiro – sia fisiologici come la dieta, l'età, tipo di parto o di allattamento, lo stile di vita, sia patologici, dati da uso di determinati farmaci, infezioni, interventi chirurgici e altre cause».



Come prevenire o curare l'alterazione del microbiota, così importante per l'intestino, organo sempre più centrale per la salute del nostro organismo? «Esistono diversi approcci – ha assicurato –. Tra questi l'attività fisica, una dieta sana, l'utilizzo di probiotici, ovvero microbi "buoni", disponibili in cibi da inserire nella dieta quotidiana, oppure come supplementi; fino a considerare in selezionati casi (ad oggi solo l'infezione da Clostridium difficile in pratica clinica), il trapianto di microbiota come intervento più all'avanguardia».

Yogurt e altri alimenti amici del benessere

In Italia il gruppo di alimenti più conosciuto che contiene fermenti vivi o probiotici è quello formato da prodotti come **yogurt e latti fermentati**, capaci di esercitare un'azione di equilibrio sulla microflora intestinale. Quali abitudini alimentari adottare allora, per modulare positivamente il microbiota? Lo ha spiegato **Michele Sculati**, medico chirurgo e specialista in Scienza dell'Alimentazione. «È sicuramente importante inserire alimenti che contengano **sostanze prebiotiche, che sono nutrienti indispensabili alla vitalità del microbiota**: li troviamo ad esempio in alcune tipologie di verdura, di frutta, ma anche in particolari carboidrati, chiamati "amidi resistenti": inoltre, anche i grassi polinsaturi, in particolare omega 3, migliorano la salute del nostro microbiota; vice versa un eccessivo consumo di proteine derivanti dalla carne rossa, può essere trasformato dal microbiota in sostanze dannose alle nostre arterie».

Ed ecco quali cibi introdurre nella dieta almeno 3 volte per settimana: «Carciofi, porri, cicoria, cipolle, cavoli o legumi fanno al caso nostro – ha suggerito lo specialista

riferendosi ancora alle sostanze prebiotiche –; abbiamo una buona notizia: anche la pasta è un'ottima fonte di amido resistente, soprattutto se al dente e di semola di grano duro. A questo si aggiunge l'importanza degli alimenti ricchi di fermenti vivi o probiotici, in primis yogurt o lattici fermentati, all'interno di una sana alimentazione, in quanto possono aiutare ad arricchire il microbiota e renderlo ancor più utile alla nostra salute».

Nutrienti benefici a tutte le età

Studi clinici che sono stati citati nel corso del meeting evidenziano poi come **l'assunzione quotidiana dei probiotici** possa dare un importante contributo al **benessere intestinale in ogni fascia d'età**, dai bambini agli anziani e anche alle donne in gravidanza: un aiuto naturale da inserire nella propria routine abituale. Ma non è tutto: altri effetti sono ancora allo studio e riguardano la loro capacità di **ridurre i fenomeni allergici, regolare il metabolismo ed il peso corporeo**.

È chiaro dunque che la dieta gioca un ruolo importante per la salute e il benessere globale, e l'alimentazione probiotica può fare la sua parte: **la nuova frontiera del benessere passa dall'intestino**.

CONTENUTO REALIZZATO DA RCS STUDIO PER DANONE