

# Una dieta per allenare la flora batterica



Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli studi sul ruolo della **flora batterica intestinale**, oggi chiamata “**microbiota**”, fondamentale per il nostro benessere; il rapporto di simbiosi ha infatti effetti benefici non solo sull’intestino stesso, ma anche per il funzionamento del sistema immunitario, cardiovascolare, e addirittura nella regolazione del **metabolismo**.

Come possiamo con la dieta nutrire il nostro microbiota, costituito da 10 trilioni di **microorganismi** estremamente vitali, che pesano **quasi 2 kg** e devono mangiare tutti i giorni per svolgere le loro benefiche azioni? Innanzitutto dovremmo consumare più fibre, ed in particolare una tipologia di fibre chiamate “**fibre fermentabili**”; le più famose si chiamano Fos da frutto-oligosaccaridi, l’inulina ed i Gos da galatto-oligosaccaridi. Alcune verdure ne sono particolarmente ricche, ad esempio i **cavoli**, i broccoli, le cipolle, l’aglio, i porri, i carciofi, i cavolini di Bruxelles e gli asparagi; anche tutti i **legumi** ne sono ricchi, ed il meteorismo che provocano ne è una dimostrazione.

Gli alimenti più ricchi in assoluto sono le **radici di cicoria** (o radici amare) ed il **topinambur (nella foto)**, talmente ricchi che vengono utilizzati per la produzione di integratori di pre-biotici, ovvero fibre fermentabili dal microbiota. Molte persone tendono a consumare pochi di questi vegetali per il meteorismo che ne deriva, tuttavia limitandone il consumo alcuni ceppi di batteri del nostro microbiota si riducono o scompaiono; questo provoca diminuzione della capacità di fermentare le fibre che rimangono **indigerite** provocando gonfiore e tensione addominale.

È un circolo vizioso dal quale è difficile uscire: se le fibre fermentabili vengono reinserite in porzioni normali si hanno fastidiosi effetti collaterali, al contrario non consumarne più causa un danno alla salute del nostro microbiota. Molte **sindromi del colon irritabile o coliti**, oggi sempre più diffuse, sono dovute anche a questo fenomeno, chiamato **disbiosi**. Per cercare di migliorare attraverso la dieta una disbiosi dobbiamo “**allenare**” il microbiota a metabolizzare i pre-biotici; la re-introduzione delle verdure ricche di fibre fermentabili deve essere molto **lenta e progressiva**, sono anche necessarie costanza e determinazione perché qualche effetto collaterale è inevitabile.

Al fine di ottimizzare la tipologia di batteri che costituiscono il microbiota possono essere utili anche i **pro-biotici**, ovvero quei batteri o lieviti che hanno scientificamente dimostrato un’azione utile alla salute del nostro intestino, e che sempre più frequentemente comperiamo come integratori. Potremmo cercare di inserire i pro-biotici nella nostra alimentazione con più regolarità sfruttando il primo dei “functional foods”, ovvero lo **yogurt**, i cui effetti utili alla salute dell’intestino furono osservati e pubblicati già nel 1907 dallo scienziato premio Nobel per la Medicina Élie Metchnikoff.