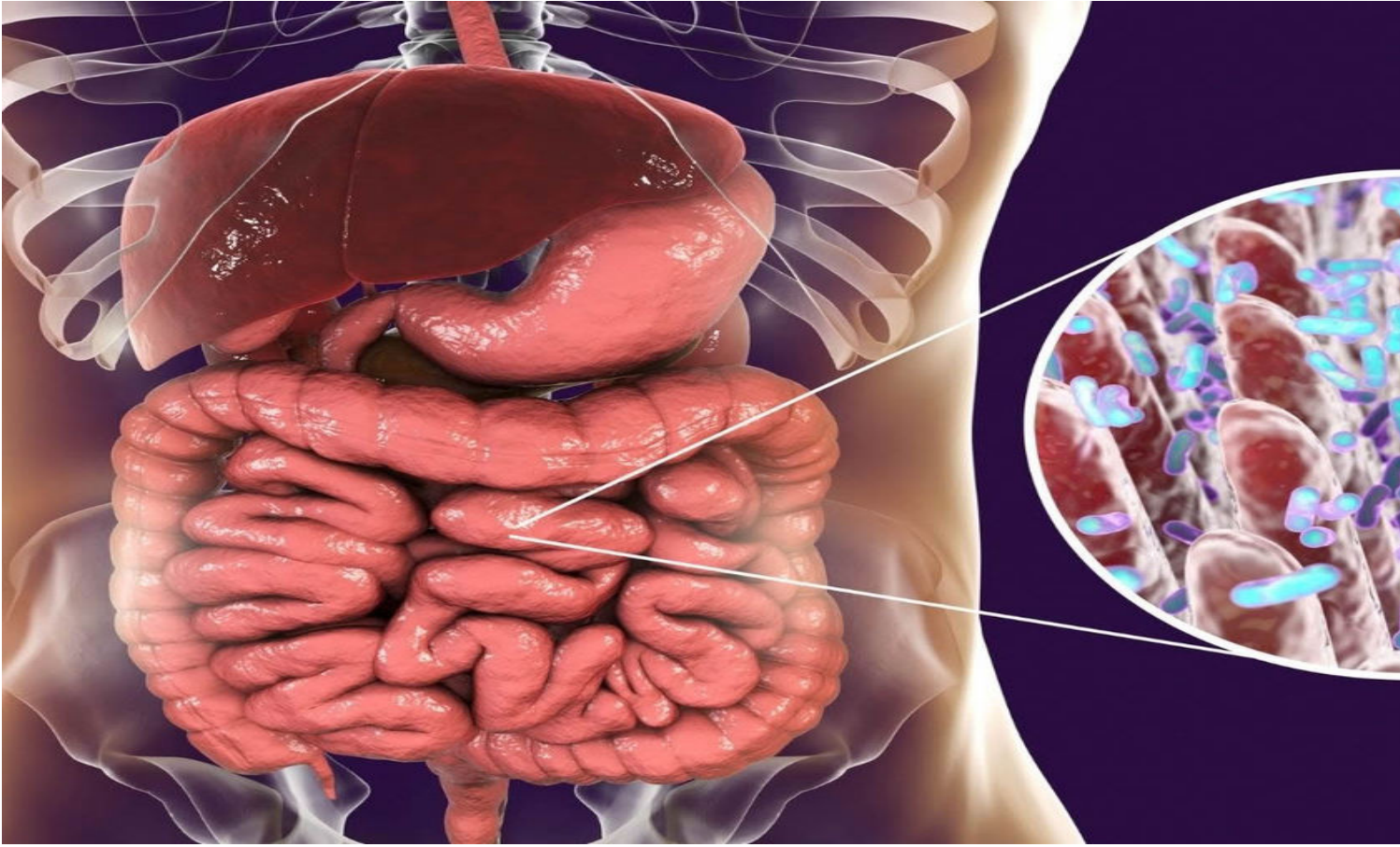


La dieta giusta per nutrire il microbiota

Una flora batterica intestinale sana è fondamentale per l'organismo, prendiamocene cura con gli alimenti più indicati



Una flora batterica sana garantisce la salute dell'intero organismo (Foto © Canva).

Una corretta **dieta del microbiota** o **flora batterica intestinale** si basa sull'assunzione quotidiana di **cibi funzionali** in grado di nutrirla e arricchirla di specie benefiche. Una flora batterica diversificata e forte, infatti, garantisce un buon funzionamento non solo dell'intestino ma dell'intero organismo.

Spesso si ritiene che lo **yogurt** sia l'unico alimento che faccia bene all'intestino, di seguito scopriremo che ce ne sono di nuovi e ancora più efficaci.

Perché è importante una flora batterica sana?

Il **microbiota intestinale** è un complesso ecosistema in cui coesistono un numero enorme di specie batteriche che convivono con l'organismo senza danneggiarlo. La composizione varia per ogni soggetto ed è influenzata da genetica, alimentazione, ambiente, tipo di parto (naturale o cesareo) e allattamento ricevuto (materno o artificiale).

I microrganismi intestinali hanno un ruolo fondamentale per la salute dell'uomo in virtù della straordinaria capacità di interagire con il **sistema immunitario** e di **comunicare con il resto del corpo**. Inoltre, sono coinvolti nella sintesi della **vitamina K**, nell'**assorbimento** delle sostanze nutritive, nella **protezione** dell'intestino dai batteri patogeni e molecole indesiderate e, infine, nella produzione di **sostanze antinfiammatorie**.

Dieta del microbiota: impariamo a scegliere i cibi giusti

Il microbiota può cambiare la sua composizione in pochi giorni in base a quello che mangiamo. È stato dimostrato che le **diete mediterranee, vegane e vegetariane** promuovono una maggiore abbondanza di specie batteriche benefiche per la salute, come [Bifidoatteri](#) e [Lattobacilli](#). L'elemento comune tra queste diete è l'**elevato consumo di fibre** di cui i microrganismi sono ghiotti.

La **dieta dei Paesi occidentali** è molto ricca di grassi totali, proteine animali, zuccheri raffinati e alimenti ultra-trasformati. Queste abitudini alimentari, unite ad uno stile di vita sedentario e all'abuso di fumo e alcol, potrebbero alterare l'equilibrio del microbiota a favore dei microrganismi patogeni.

Le **fibre alimentari solubili** e i **cibi fermentati** sono i nutrimenti preferiti del microbiota. Scopriamoli insieme.

Alimenti ricchi di fibre solubili



Biscotti di avena, banana
e cioccolato



Porridge con fiocchi
mele e cann

Ricette con ingredienti a base di fibre solubili (Foto © Valentina Lopez).

Le **fibre solubili** di cui si nutrono i microrganismi sono definite "**prebiotiche**" poiché vengono fermentate nel colon e stimolano la crescita selettiva di specie batteriche benefiche. Da tale

processo si ottengono molecole importantissime, tra cui gli **acidi grassi a corta catena** (SCAFs), che sono una fonte di energia per il microbiota e hanno un'attività antinfiammatoria.

Gli alimenti in cui si trovano le **fibre solubili** sono:

- **Verdure:** carciofi, radici di cicoria, asparagi, funghi, cipolle, aglio, carote;
- **Frutta:** banane, fichi, prugne, mele con la buccia, frutti di bosco;
- **Cereali:** segale, fiocchi d'avena, grano non raffinato, orzo grezzo;
- **Legumi:** piselli, lenticchie, ceci, fave e fagioli;
- **Frutta secca e semi:** semi di zucca secchi, arachidi, noci, pinoli;
- **Prodotti arricchiti con fibre vegetali:** biscotti, bevande vegetali, yogurt, latte, crackers, yogurt e succhi di frutta.

Alimenti fermentati

Gli alimenti definiti "**probiotici**" contengono una buona concentrazione di **microrganismi vivi**, che conferiscono benefici se consumati con una certa regolarità. Una volta ingeriti, questi microrganismi hanno la particolarità di arrivare vivi al colon. In questa sede, aderiscono all'intestino, si riproducono, stimolano il sistema immunitario e contrastano i patogeni.



Kefir con mandorle e pesche



Kefir con mirtilli e cereali soffiati



Kefir con mandorle e biscotti

Alcune preparazioni con alimenti fermentati con funzione "probiotica" (Foto © Valentina Lopez).

Spesso si pensa unicamente allo **yogurt** ma è ormai dimostrato che i microrganismi presenti (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) **non hanno un'azione probiotica**,

poiché durante la digestione vengono inattivati e non arrivano vivi all'intestino.

Al contrario, gli **alimenti fermentati che possono definirsi "probiotici"** perché arricchiscono l'intestino, sono:

- **Kefir**: bevanda probiotica che si ottiene dalla fermentazione del latte. È simile allo yogurt, il sapore è acidulo e leggermente effervescente. La varietà e la quantità di ceppi batterici e lieviti presenti è straordinaria ([scopri di più sul kefir e come prepararlo in casa](#)).
- **Natto**: prodotto dalla fermentazione dei fagioli di soia gialla, ha un gusto simile alla nocciola e una consistenza filante.
- **Tempeh**: prodotto dalla fermentazione di semi di soia bolliti e decorticati. È stato associato in vitro a una maggiore capacità di eliminazione dei radicali liberi rispetto alla soia non fermentata.
- **Miso**: condimento a base di soia gialla fermentata, ideale per insaporire zuppe e minestre.
- **Kimchi**: verdure quali cavolo cinese e/o ravanelli salate e fermentate, condite con spezie e accompagnate da gamberetti, carote, mele o pere. Poiché il kimchi può comprendere diversi ingredienti, la composizione microbica varia a seconda del tipo di alimenti inclusi.

Conclusioni

È assodato che la salute del corpo e della mente sia correlata a quella della flora batterica intestinale. Una dieta del microbiota varia, che comprende alimenti fermentati e prodotti di origine vegetale, insieme a uno stile di vita attivo contribuiscono a migliorare la composizione della flora batterica intestinale.

Data di creazione

01/02/2021

Autore

valentina-lopez