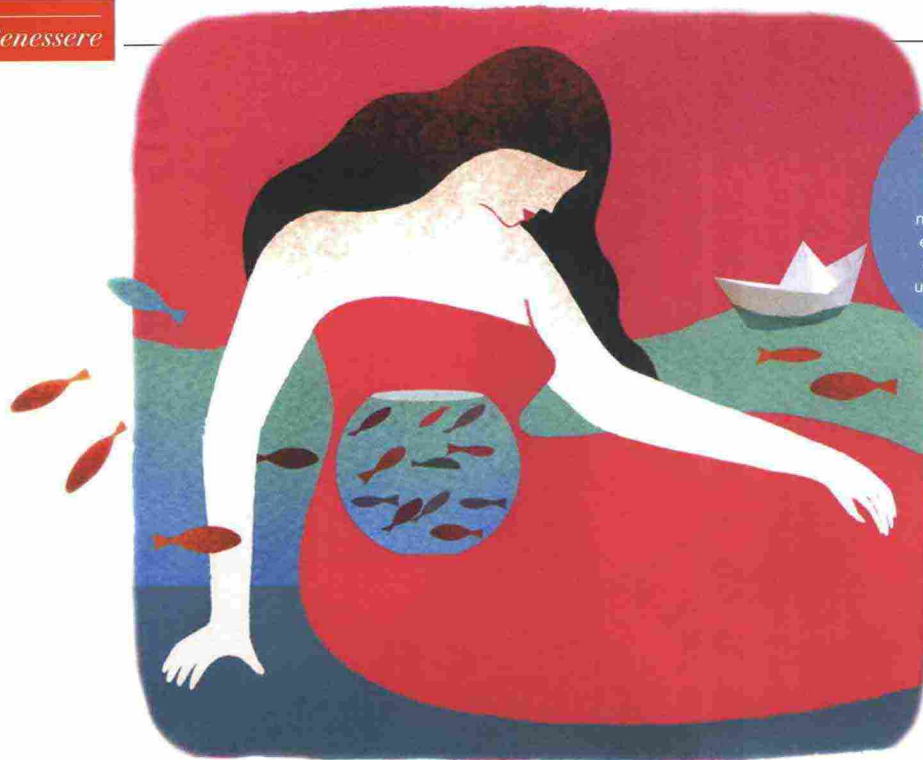


BEAUTY *Benessere*



L'AMICO DALL'ASIA

Arriva dal Caucaso il kefir, uno yogurt molto ricco di fermenti e probiotici. Si ottiene aggiungendo al latte un polisaccaride ospite di batteri buoni.

## E tu di che pancia sei?

Mille miliardi di batteri abitano il nostro intestino. Oggi si possono mappare come un'impronta digitale, per scoprire il probiotico più adatto a noi

di MARIANGELA MIANITI

Da alcuni anni si sa che l'intestino è un organo ben più complesso di quanto si pensi, tanto da essere chiamato «il secondo cervello». Questo perché è abitato da mille miliardi di batteri con un loro Dna e un ruolo fondamentale per la salute. Sede del sistema immunitario, con il suo microbiota (flora batterica) l'intestino non è un semplice tubo, ma l'organo che comanda tutto: tiene a bada i batteri patogeni responsabili di infiammazioni, allergie e una moltitudine di patologie; determina il corretto assorbimento dei nutrienti; si forma dalle stesse cellule nervose del cervello, tanto che si pensa influenzi anche l'umore. Ma come si comportano e come vanno trattati quei batteri benefici che, oltre a mantenere in salute, garantiscono anche una pancia sgonfia e piatta?

«Ognuno di noi», dice Lorenzo Morelli, ordinario di microbiologia all'Università Cattolica di Piacenza, «nasce con un'impronta batterica intestinale che completa la sua formazione entro i due anni di età attraverso l'alimentazione. Oggi sappiamo che le specie di batteri intestinali sono mille, che colonizzano parti diverse dell'intestino, e che non devono esserci zone scoperte, altrimenti in quegli spazi vuoti si annidano i patogeni.

I modi per mantenere in salute il microbiota sono due: nutrirlo con un'alimentazione corretta e aiutarlo con i probiotici, come prevenzione oppure dopo aver usato farmaci come gli antibiotici che lo distruggono».


L'Italia è seconda al mondo per pubblicazioni scientifiche sulla microbiologia intestinale e, con 270 prodotti codificati dal ministero della Salute, è il Paese europeo che produce più probiotici sotto forma di integratori. Se lo stesso probiotico può non andare

bene per tutti, come si trova quello adatto? «Una buona igiene dell'intestino», spiega Andrea Maglioni, farmacista, «comincia dall'alimentazione, che deve essere ricca di fibre, verdure, legumi, cereali integrali e frutta, limitando le proteine animali. L'ideale è prima pulire e poi ricostituire la flora batterica due volte l'anno, in primavera e autunno. Un principio attivo molto efficace per eliminare infiammazioni e patogeni è il *Saccharomyces Boulardii*, mentre per ricosti-

tuire la flora sono indispensabili bifidi e lattobacilli, da non confondere con i fermenti lattici contenuti negli alimenti, che fanno bene ma non sono curativi. Visto che i probiotici vanno conservati a meno di 25 gradi, è bene tenerli in frigorifero e non ordinarli online, a meno che non ci siano garanzie sul loro trasporto».

Poiché le pance non sono tutte uguali, per sapere come è composta la propria flora intestinale ci sono centri diagnostici che svol-

gono la mappa genetica della microbiota: così si può sapere a quale dei tre enterotipi apparteniamo, qual è la loro composizione e ricchezza batterica, la lista delle specie più presenti nel nostro intestino, e in particolare quanti sono i batteri protettivi e quelli patogeni.

I risultati permettono di capire se l'alimentazione è corretta e scoprire, per esempio, se stiamo mangiando troppe proteine o carboidrati. Il lieto fine è un programma di riequilibrio. 

### ANDARE A FONDO

Il secondo cervello di Michael D. Gershon spiega come l'apparato gastrointestinale può provare emozioni (Utet, pagg. 416, € 16).



ILLUSTRAZIONE ANNA GODEASSI