

Data	Pagina
Gennaio 2010	78

GUIDA AI BATTERI BUONI

Cosa sono, a chi servono, quando è meglio prenderli



Barriera intestinale contro i microbi

Lattobacilli. Ce ne sono moltissimi generi. Producono sostanze (come l'acido lattico) che contribuiscono a mantenere l'ambiente intestinale "sano", e impediscono a molti agenti patogeni di aderire alle pareti degli organi interni. Stimolano il sistema immunitario e, inoltre, riducono le infiammazioni del tratto gastrointestinale.



Fonte di vitamine

Bifidobatteri. Sono i probiotici più numerosi nell'intestino umano (circa l'8-10 per cento della flora totale). Forniscono vitamine ed enzimi che il nostro organismo non sarebbe in grado di produrre da solo, e sono particolarmente utili in caso di diarrea prolungata.



Per i più piccoli

Bacilli. Non sono batteri, ma spore ingerite dall'organismo. Nell'intestino si moltiplicano e stimolano il sistema immunitario. Usate per riequilibrare la flora intestinale, sono indicate anche per le gastroenteriti dei lattanti.



Con gli antibiotici

Lieviti. Costituiscono una minima parte della flora batterica umana, e anzi di solito non sono indicati come probiotici. Uno di essi, il *Saccaromyces Boulardi* (*Sacc. Cerevisiae* subsp. *Boulardi*), risulta però essere il miglior probiotico da utilizzare quando si segue una terapia con antibiotici.



Per tutti i giorni

Prebiotici. Sono le sostanze di cui si nutrono i probiotici. Le più comuni sono l'inulina (abbonda in cibi come cicoria, tarassaco, aglio e topinambur) e i frutto-oligosaccaridi (carciofi, cipolle, frutta e verdura). Fanno aumentare il numero di probiotici fino al 50 per cento.