

FERMENTI PROBIOTICI + FIBRE, un connubio vincente

Con il termine *probiotici* s'intendono quei microrganismi vivi che, una volta ingeriti, si dimostrano in grado di svolgere funzioni benefiche per l'organismo.

Gli yogurt prodotti con microrganismi "probiotici", come il **Bacterium bifidum** e il **Lactobacillus acidophilus**, resistendo all'azione dei succhi digestivi, hanno la capacità di arrivare vivi sino all'intestino.

Qui si possono riprodurre contribuendo al miglioramento della salute attraverso il riequilibrio dei batteri presenti normalmente nell'intestino, la cosiddetta flora intestinale.

I PROBIOTICI, oltre a regolarizzare le funzioni intestinali, agendo sul sistema immunitario, sono in grado di aumentare il numero di cellule che producono anticorpi e conseguente-



mente:

- **RINFORZANO** le difese immunitarie;
- **IMPEDISCONO** la proliferazione dei batteri patogeni competendo con i loro nutrienti e occupando i loro siti di adesione alle cellule intestinali;
- **MODULANO** la risposta infiammatoria.

Per tutte queste azioni benefiche, *i probiotici sono indicati come coadiuvanti della terapia medica di quelle patologie che trovano come possibile causa l'alterazione della flora microbica*: dalle "semplici" diarree, al colon irritabile fino alle coliti su base infiammatoria (morbo di Crohn, retto-colite ulcerosa), alle vaginiti e alle infezioni urinarie.

Interessante appare anche il risultato dell'interazione tra flora batterica del colon e fibra alimentare, le cui principali fonti alimentari sono i cereali, i legumi e la frutta.

LA FIBRA esercita importanti effetti funzionali e metabolici:

- **MIGLIORA** la motilità intestinale e i disturbi ad essa associati (stipsi, diverticolosi);
- **RIDUCE** il rischio del tumore del colon e del retto (grazie alla diluizione delle sostanze cancerogene e alla riduzione del loro tempo di contatto con la mucosa);
- **RIDUCE** il peso corporeo (grazie al maggior senso di sazietà associato al consumo di cibi più voluminosi e alla minore densità energetica);
- **MIGLIORA** il controllo del diabete (in quanto riduce l'indice glicemico degli alimenti) e dell'ipercolesterolemia (grazie alla riduzione dell'assorbimento del colesterolo alimentare).

E se i fermenti probiotici svolgono un'azione di riequilibrio della flora batterica intestinale, le fibre rappresentano anche una fonte di nutrimento per i fermenti, per cui ne stimolano la crescita e ne prolungano l'attività intestinale.

Quindi, l'associazione probiotici-fibre rappresenta un connubio benefico per il nostro organismo.

