



di Maurizio De Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)



## L'IMPORTANZA DEI • PROBIOTICI •

**N**egli ultimi anni si sta assistendo ad un incremento costante e progressivo dei disturbi allergici soprattutto in età pediatrica. L'eziologia, ovvero sia la causa di questo incremento non è ancora chiara o meglio non tutte le cause sono state ancora scoperte. Tuttavia, svariate evidenze emergono sia dallo studio della situazione ambientale e sociale, sia dagli studi medici circa l'ecosistema intestinale.

Lo **stile di vita** sempre più frenetico ed irregolare è tra i fattori che maggiormente influenzano negativamente il nostro equilibrio intestinale esponendoci sempre più a problematiche allergiche.

Nei tempi moderni si ha sempre meno il "diritto di ammalarsi"! Si stronca fin dall'inizio qualsiasi sintomo, anche una semplice e spesso utile febbre: così facendo si impedisce al nostro sistema immunitario lo scontro con malattie

Sulla base di evidenze scientifiche, la **quantità minima di microrganismo probiotico**, sufficiente per ottenere la temporanea colonizzazione dell'intestino è di almeno **10<sup>9</sup> cellule vive/ceppo/giorno**.

infettive. Qualcuno afferma che l'eccesso di igiene sarebbe una concausa dell'incremento di malattie allergiche.

L'incontro tra germi ambientali e sistema immunitario è sicuramente auspicabile per i benefici risvolti sulla "maturazione" del sistema immunitario che, deve essere sempre in "allenamento". I batteri dell'intestino ben si prestano a tale scopo poiché in grado di svolgere un'azione di stimolo a livello del **sistema immunitario** locale, inducendo una reazione infiammatoria fisiologica altamente opportuna per il corretto sviluppo delle risposte difensive.

Possiamo affermare che i bambini

IL TERMINE  
**PROBIOTICO**  
 È RIFERITO AI  
**MICROORGANISMI**  
 VIVI E/O LORO  
 COMPONENTI  
 O PRODOTTI  
 METABOLICI  
 CHE, SE ASSUNTI  
**IN QUANTITÀ**  
**ADEGUATE,**  
**PROTEGGONO**  
 OPPURE  
**FAVORISCONO LE**  
**DIFESE DELL'OSPITE**

allergici presentano una composizione a livello del microbiota intestinale diversa da quello di bambini sani, e in particolare bambini cresciuti in campagna con uno stile di vita rurale sono meno allergici dei loro coetanei di città, e infine è assodato che lo stile di vita occidentale influenzi lo sviluppo di allergie. Di qui l'ipotesi che i probiotici possano, attraverso la corretta modulazione del sistema immunitario essere utilizzati al fine di prevenire o trattare **malattie allergiche**.

In condizioni di disbiosi, anche altri apparati distanti dall'intestino possono risentirne provocando disturbi che vanno da stipsi, sindrome da colon irritabile, cattiva digestione, diarrea, sindrome premestruale, candidosi, cistiti, alitosi, etc....

Ed ecco che gli alimenti classificati

“probiotici” (dal greco pro e bios – **a favore della vita**) vengono in aiuto.

Definiamo innanzitutto gli alimenti probiotici:

*"quegli alimenti, generalmente fermentati, che contengono un numero sufficientemente elevato di microrganismi vivi ed attivi, in grado di raggiungere l'intestino ed esercitare un'azione di equilibrio sulla microflora intestinale mediante colonizzazione diretta".*

Il termine probiotico è quindi riferito ai microrganismi vivi e/o loro componenti o prodotti metabolici che, se assunti in quantità adeguate, proteggono oppure favoriscono le difese dell'ospite sia direttamente sia in modo indiretto stimolandone i meccanismi di difesa.

L'evoluzione del mondo dei probiotici sta interessando trasversalmente diversi ambiti, creando una vera e propria catena, che nasce nei laboratori di ricerca con la “produzione di conoscenza” sulle proprietà dei “microrganismi benefici” e i loro effetti sulla salute dell'uomo.

La maggior parte dei microrganismi probiotici utilizzati negli integratori sono specie appartenenti ai generi Bifidobacterium Bifidobacterium e Lactobacillus ma, anche ai generi Streptococcus, Lactococcus, Propionibacterium, è stato riconosciuto l'attributo probiotico.

Yogurt



I microrganismi per essere considerati probiotici devono soddisfare i seguenti requisiti:

- essere sicuri per l'impiego nell'uomo;
- i microrganismi probiotici non devono essere portatori di antibiotico-resistenze acquisite e/o trasmissibili;
- essere attivi e vitali a livello intestinale in quantità tale da giustificare gli eventuali effetti benefici osservati in studi di efficacia;
- essere in grado di persistere e moltiplicarsi nell'intestino umano;
- essere in grado di conferire un beneficio fisiologico dimostrato;
- capacità di sopravvivere nel periodo della shelf-life;
- non essere responsabili della produzione di composti acidi o di sapore amaro.

## Ma dove ricercare i probiotici negli alimenti?

Come già indicato gli alimenti fermentati sono degli ottimi probiotici. I benefici derivanti

## GLI ALIMENTI FERMENTATI SONO DEGLI OTTIMI PROBIOTICI

dall'assunzione di alimenti fermentati sono diversi e vanno dal miglioramento organolettico-nutrizionale, a una migliore digestione. Introducono, inoltre, batteri buoni aumentando le difese immunitarie stimolando la flora batterica.

Tra i più diffusi troviamo in occidente lo Yogurt, ricco di fermenti lattici e maggiormente digeribile grazie alla presenza della B-galattosidasi dei batteri lattici favorendo così l'assorbimento del calcio.

Mentre l'utilizzo di alimenti fermentati a base di soia favorisce il rinforzo delle ossa poiché aumenta il contenuto di vitamina K che stimola alcune cellule dell'osso a trattenere il calcio.

### Vediamoli alcuni nello specifico:

**KEFIR:** è una bevanda originaria del Caucaso rinfrescante ottenuta tramite la fermentazione lattica del latte, ma anche da una lieve

fermentazione alcolica. Contiene più vitamine del gruppo B ed è più tollerato anche dagli intolleranti ai latticini, perché anche le proteine e i grassi sono parzialmente digeriti e quindi pronti per essere utilizzati. Il consumo del kefir aiuta a ridurre problemi di costipazione, riduce i sintomi dell'influenza.

**MISO:** tipicamente cinese e giapponese, è un composto a base di soia e cereali fermentati mediante fermentazione lattica per più di un anno. Molto proteico e ricchissimo di minerali e vitamine essenziali. Il miso può essere paragonato a un dado vegetale, che si aggiunge solo a fine cottura nelle minestre e nelle varie salse. Potente alcalinizzante, ricco di enzimi che stabilizzano le funzioni dello stomaco. Il miso viene consigliato anche alle persone sottoposte a chemioterapia e radioterapia, per ripristinare la flora intestinale, favorendo così il ripristino dell'assorbimento dei nutrienti. Ottimo anche per prevenire le influenze invernali.

**KIMCHI:** piatto tipicamente coreano ottenuto dalla fermentazione del cavolo, ravanella, pasta

di peperoncino, aglio, zenzero, scalogno, salsa di acciughe, pasta di gamberetti salati e verdure miste. Deliziosamente gustoso fa molto bene al sistema immunitario grazie alle vitamine B e C.

**KOMBUCHA:** o tè addolcito, è una bevanda di origine cinese con ampia diffusione anche in Russia. Un infuso simile a un tè considerato un elisir di lunga vita, ricco di batteri buoni e lieviti che aiutano a migliorare la flora batterica. Aiuta la digestione poiché capace di equilibrare stomaco e milza. Paragonato a un vero e proprio farmaco capace di curare numerose malattie. Inoltre è un'ottima fonte di antiossidanti. Il Kombucha aiuta a depurare il fegato e proteggerlo dalle tossine. Grazie all'acido glucuronico, che si lega indissolubilmente alle tossine che popolano il fegato, il nostro corpo riesce meglio a eliminare elementi chimici nocivi. Il kombucha viene fatto con una colonia di batteri e lieviti chiamata SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeasts - Coltura simbiotica di batteri e lieviti),

Kombucha



Kefir

Miso





Tempeh

alcuni lo chiamano fungo, ma non è un fungo. I lieviti contenuti all'interno del kombucha sono salutari e non nocivi, così come i batteri che compongono lo scoby. Il sapore di questa bevanda è una via di mezzo tra il sidro e uno spumante fruttato, ma può essere aromatizzato come preferite.

### PRUGNE UMEBOSHI:

piccole, ma potenti! Queste prugne giapponesi, sono ricche di acido citrico che aiutano l'assorbimento d'importanti minerali tra cui ferro, calcio e magnesio. Anche quest'alimento rientra nella categoria dei cibi alcalinizzanti con capacità riequilibrante del fegato, reni e polmoni sovraccaricati dalle tante tossine che ogni giorno aggrediscono il nostro corpo. Un pezzetto di questo piccolo frutto botanicamente più simile all'albicocca risolve problematiche di acidità di stomaco o nausea.

**AMASAKE:** valida alternativa ai dolcificanti, l'amasake è una preparazione alimentare ottenuta dalla fermentazione del riso dolce mediante il fungo Koji, lo stesso che viene usato per la preparazione del miso, salsa di soia etc... Si presenta come un liquido denso, simile a un

malto. Nutrizionalmente è molto equilibrato, scarso di grassi, ricco di fibre e vitamine del gruppo B. Si utilizza principalmente per dolcificare dessert e nella preparazione di gelati.

**REJUELAC:** bevanda rimerinalizzante altamente benefica. Ottenuta a partire da cereali germogliati e tritati. Il rejuvelac è una bevanda enzimatica che si può preparare con diversi tipi di cereali come miglio, avena, quinoa, orzo, segale, riso etc...

**TEMPEH:** servito come secondo piatto a base di soia fermentata. Si tratta di un alimento ricco di proteine definito anche carne di soia. Adatto per arricchire insalate e zuppe. Ricco di isoflavoni che aiutano il rafforzamento di ossa e proteggono il cuore. È vantaggioso autoprodursi in casa il tempeh dato che un sacchetto di soia biologica costa meno di un qualsiasi panetto di tempeh in commercio.

**SIDRO:** gustosissima bevanda alcolica di sicura tradizione celtica e dei Paesi Baschi, evolutasi anche in Norvegia e in Francia del nord, per poi

stanzarsi in Inghilterra che, tuttora rimane uno dei paesi con più alta produzione di sidro di mele. In Italia la produzione maggiore avviene in Piemonte e Trentino Alto-Adige. Bevanda ottenuta dalla fermentazione alcolica di alcuni frutti tra i quali mele, pere, nespoli. Bevanda da servire fredda tra gli 8/10°C se ne esalta tutti i profumi e gli aromi naturali. Bevuta con regolarità migliora l'irregolarità intestinale eliminando le tossine accumulate nel corpo.

**SALSA DI SOIA:** originaria della Cina è il più comune e conosciuto alimento fermentato. Ottenuto dalla fermentazione della soia e miscelato con altri ingredienti. Ha un altissimo contenuto di antiossidanti. Tuttavia la salsa di soia è da evitare in caso d'intolleranza all'istamina. Dal punto di vista energetico, la salsa di soia è abbastanza leggera ma non del tutto acalorica. Da usare moderatamente poiché ricca di sodio.



Sidro

