



I Probiotici

Proprietà e qualità dei latt
fermentati con probiotici.
Motivi per consigliarli e utilizzarli.

BRAIN AND MALNUTRITION IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS

Presidente Dott.ssa Michela Barichella

www.bm-association.it

Con il patrocinio di:

Associazione Italiana Parkinsoniani

Fondazione Grigioni Per il Morbo di Parkinson

Presidente Prof. Gianni Pezzoli



Autori:

Dott.ssa Erica Cassani

Dott.ssa Patrizia De Marco

Dott.ssa Laura Iorio

Dott.ssa Giulia Privitera

Dott.ssa Maria Paola Zampella

Hanno contribuito alla realizzazione:

Dott.ssa Francesca Bianchi

Dott.ssa Giovanna Pinelli

Dott.ssa Chiara Pusani

Immagini:

Diritti forniti da Yakult



Premessa

Brain and Malnutrition Association sta promuovendo una campagna dal titolo **“NutriAMO la tua Salute”**. L’obiettivo è quello di combattere la malnutrizione, per eccesso e per difetto, con attività sociosanitarie e formative.

Tra i progetti educazionali, vi è la stesura di libretti informativi su importanti tematiche di tipo nutrizionale.

In particolare, la nostra collana prevede libretti che tratteranno:

- i macronutrienti e gli alimenti che compongono la piramide alimentare, rappresentazione grafica della dieta mediterranea ed equilibrata, per una sana e corretta alimentazione
- approfondimenti specifici su argomenti di notevole interesse nutrizionale, come il benessere intestinale, l’attività fisica, l’idratazione e tanti altri.

Indice

• Cos'è il latte fermentato	pag. 6
• Cosa sono i probiotici	pag. 6
• Perché consumare lattici fermentati con probiotici	pag. 7
• Effetti sulla funzionalità intestinale	pag. 7
• Effetti sul sistema immunitario	pag. 9
• Stipsi: come riconoscerla	pag. 10
• In corso di terapia antibiotica	pag. 11
• Per chi è indicato	pag. 12
• Quando e come assumerlo	pag. 12
• Glossario	pag. 13
• Quiz vero o falso	pag. 14

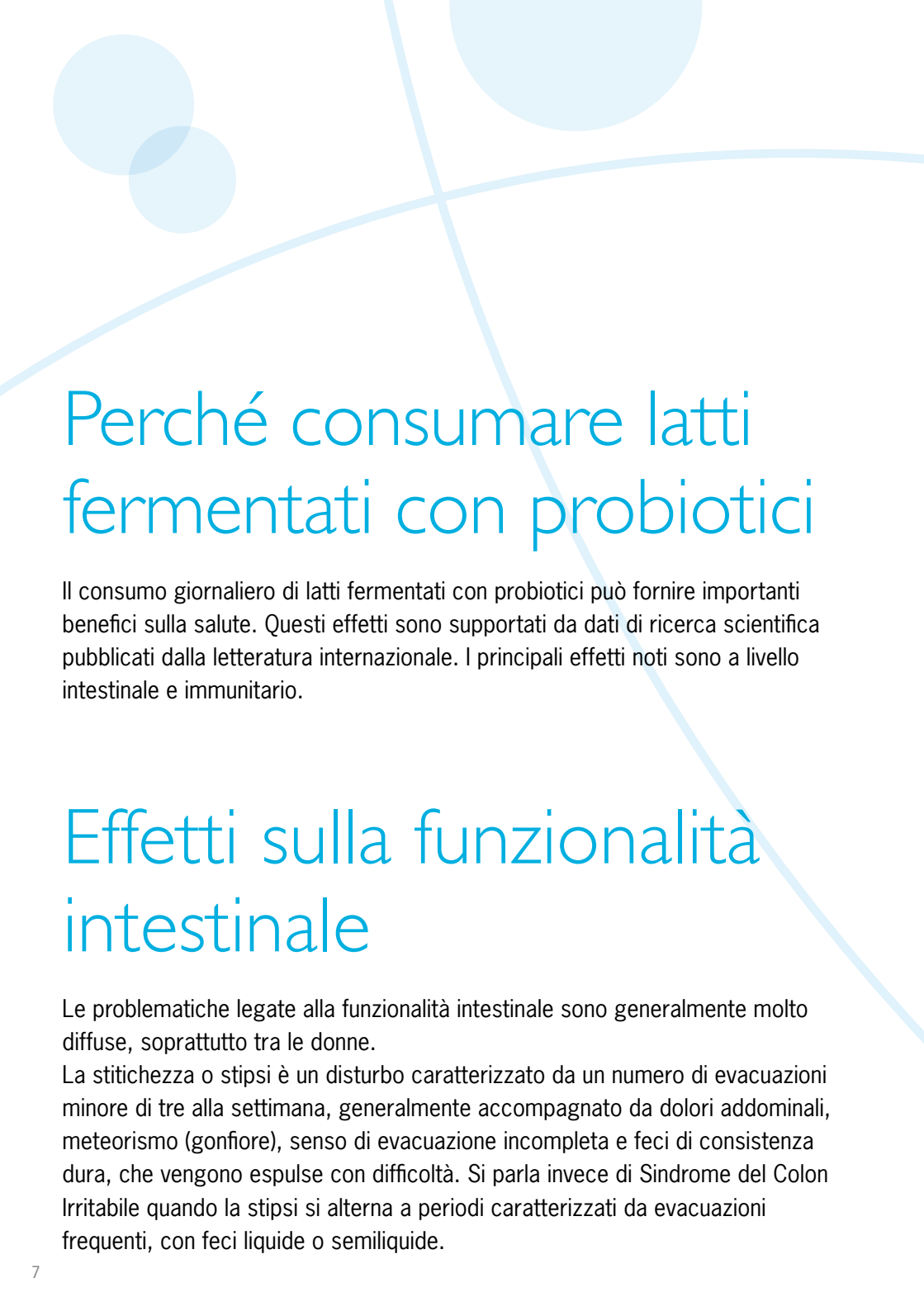
Cos'è il latte fermentato



Il latte fermentato è una preparazione alimentare ottenuta dalla fermentazione del latte ad opera di microrganismi (batteri) non patogeni (ovvero che non causano malattie), già presenti nel latte o aggiunti ad esso. In genere si presenta in forma liquida o semiliquida. Avrebbe un sapore acidulo, che deriva dalla trasformazione del lattosio (zucchero del latte) in acido lattico, se non venisse dolcificato con zucchero, frutta o altri dolcificanti. Esistono anche formulazioni light che hanno un ridotto contenuto di zuccheri. Alcuni dei batteri utilizzati per produrre il latte fermentato prendono il nome di **probiotici**.

Cosa sono i probiotici

Secondo la definizione ufficiale di FAO e OMS, i **probiotici** sono “organismi vivi che, somministrati in quantità adeguate, apportano un beneficio alla salute dell'ospite”. Le più comuni categorie di microrganismi probiotici sono rappresentate da **lactobacilli** e **bifidobatteri**. Secondo le linee guida della FAO/OMS, sono definiti probiotici solo quei microrganismi che al momento del consumo si presentano vivi e vitali e si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo. Tra i probiotici più utilizzati, ricordiamo il *Lactobacillus casei* Shirota, la cui efficacia è stata studiata in numerosi lavori scientifici.



Perché consumare latt fermentati con probiotici

Il consumo giornaliero di latt fermentati con probiotici può fornire importanti benefici sulla salute. Questi effetti sono supportati da dati di ricerca scientifica pubblicati dalla letteratura internazionale. I principali effetti noti sono a livello intestinale e immunitario.

Effetti sulla funzionalità intestinale

Le problematiche legate alla funzionalità intestinale sono generalmente molto diffuse, soprattutto tra le donne.

La stitichezza o stipsi è un disturbo caratterizzato da un numero di evacuazioni minore di tre alla settimana, generalmente accompagnato da dolori addominali, meteorismo (gonfiore), senso di evacuazione incompleta e feci di consistenza dura, che vengono espulse con difficoltà. Si parla invece di Sindrome del Colon Irritabile quando la stipsi si alterna a periodi caratterizzati da evacuazioni frequenti, con feci liquide o semiliquide.



Esistono alcune strategie comportamentali che migliorano la funzionalità intestinale ed alleviano questi disturbi:

- **Bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno**, preferibilmente acqua oligominerale naturale
- **Svolgere regolare attività fisica** di tipo aerobico, ad esempio 30' al giorno di camminate

Consigli nutrizionali: consumare ad **ogni pasto** almeno una **porzione di verdura, cruda o cotta**; consumare circa **tre frutti al giorno**, anche cotti e/o con la buccia ben lavata, preferendo prugne, albicocche, kiwi e pere; limitare il consumo di zuccheri semplici (dolciumi, bibite gassate, succhi di frutta); **alternare i cereali raffinati con quelli integrali**; per ridurre il meteorismo, limitare l'assunzione di alcuni vegetali come broccoli, cavoli, cavolfiori e consumare i legumi (lenticchie, piselli, fagioli, ceci, fave...) preferibilmente passati; condire le pietanze preferibilmente con olio di oliva a crudo, aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino. I **fermenti lattici** sembrano svolgere un ruolo molto importante nel favorire la funzionalità intestinale.

In caso di stipsi o colon irritabile è sempre bene rivolgersi al proprio medico per valutare la necessità di una terapia farmacologica ed escludere patologie concomitanti.

Effetti sul sistema immunitario

Il colon, cioè l'ultimo tratto dell'intestino umano, ospita miliardi di microrganismi, costituiti da migliaia di batteri diversi: questi batteri costituiscono la microflora intestinale. Pensiamo che ognuno di noi possiede circa 1,5 kg di batteri per una superficie intestinale complessiva di 400 metri quadri, l'equivalente di due campi da tennis. La flora batterica svolge numerose funzioni benefiche per l'organismo umano: ad esempio, previene la colonizzazione dell'intestino da parte di batteri patogeni (cioè quelli che possono causare malattie) producendo composti antimicrobici (una sorta di antibiotici naturali) e rendendo il pH sfavorevole per i microrganismi nocivi; sintetizza sostanze utili come acidi grassi a catena corta (che hanno un'azione antinfiammatoria) e vitamine (ad esempio, la vitamina K); inoltre, ha un'azione positiva sul sistema immunitario a livello intestinale.

L'equilibrio della flora intestinale può essere alterato da molti fattori: stanchezza, stress, disordini alimentari, utilizzo di alcuni farmaci come gli antibiotici.

Alcune modificazioni nella composizione della microflora intestinale sono state associate ad un'aumentata incidenza di malattie croniche. Sembra che la flora batterica, soprattutto quando è alterata, possa stimolare i meccanismi infiammatori. Il corretto utilizzo di latte fermentato con probiotici può favorire il riequilibrio della flora intestinale e svolgere funzioni antinfiammatorie. Ciò contribuisce a stimolare il corretto funzionamento del sistema immunitario.



Stipsi: come riconoscerla

La stipsi non è da confondersi con i più comuni episodi di irregolarità intestinale. La stipsi è un sintomo che viene diagnosticato se si riscontrano 2 o più delle seguenti condizioni*:

- Sforzo durante la defecazione (più del 25% dei casi)
- Feci dure e/o caprine (più del 25% dei casi)
- Sensazione di incompleta evacuazione (più del 25% dei casi)
- Sensazione di ostruzione/blocco ano-rettale (più del 25% dei casi)
- Manovre manuali necessarie per favorire l'evacuazione (più del 25% dei casi)
- Frequenza dell'alvo inferiore di 3 volte a settimana

* I sintomi devono essere presenti da almeno 3 mesi e la loro comparsa deve risalire a 6 mesi prima della diagnosi.

La stipsi si manifesta nella popolazione adulta con una prevalenza del 10-20% e risulta più frequente nelle donne rispetto agli uomini (rapporto 2,1:1). Può manifestarsi a tutte le età, ma è più frequente nelle persone di età superiore ai 65 anni e nei bambini fino ai 4 anni di età. Molteplici fattori sembrano influire sulla comparsa della stipsi, anche se molti di questi sono ancora sconosciuti.

Rif. Rome Foundation, www.romecriteria.org

In corso di terapia antibiotica

Molto spesso nel corso di una terapia antibiotica si verificano degli episodi di diarrea, che prendono proprio il nome di **diarrea associata a terapia antibiotica (AAD)**. Questo spiacevole effetto collaterale è causato dalle alterazioni della microflora intestinale, conseguente all'utilizzo del farmaco. In alcuni casi, la terapia antibiotica può addirittura portare alla distruzione del microbiota esistente, con conseguente proliferazione di alcuni batteri nocivi (come ad esempio il *Clostridium difficile*). Tuttavia, è bene ricordare che non tutti i soggetti che assumono degli antibiotici vanno incontro a episodi di diarrea; essi si verificano nel 5-25% dei casi di terapia antibiotica e sono strettamente legati al tipo di antibiotico utilizzato, alle condizioni cliniche dell'individuo e agli eventuali interventi chirurgici a cui è stato sottoposto il soggetto.

Per prevenire la AAD può essere molto utile assumere in maniera **continuativa fermenti lattici probiotici (es. *Lactobacillus casei* Shirota)**, sia nel corso della terapia antibiotica che per i giorni successivi.



Per chi è indicato

Il consumo giornaliero di latte fermentato è indicato a tutta la popolazione, compresi gli anziani e i bambini che assumono già una dieta diversificata.

Coloro che devono prestare attenzione al consumo di questo tipo di prodotti sono:

- intolleranti al lattosio (benché in gran parte fermentato, questo zucchero è presente in piccole quantità)
- allergici a latte e derivati
- diabetici, che dovrebbero preferire tipologie di latte fermentato con un ridotto contenuto di zucchero.

Quando e come assumerlo

Generalmente la dose consigliata è di una bottiglietta al giorno che dovrebbe fornire almeno un miliardo di fermenti lattici. Si possono bere latti fermentati con probiotici in qualsiasi momento della giornata, quando si preferisce: prima, durante o dopo i pasti.

GLOSSARIO

PROBIOTICO: microrganismo vivo e vitale che, quando consumato in adeguata quantità (almeno un miliardo per dose) come parte di un alimento o di un integratore alimentare, conferisce beneficio alla salute dell'ospite. Secondo le indicazioni d'uso del Ministero della Salute, i probiotici "favoriscono l'equilibrio della flora intestinale".

SIMBIOTICO: associazione sinergica tra un probiotico e un costituente prebiotico. La loro azione combinata apporta benefici all'ospite, in quanto i prebiotici rappresentano il nutrimento per i probiotici e ne stimolano la crescita.

MICROBIOTA o flora intestinale: rappresenta l'insieme dei batteri che si trovano a livello dell'intestino. Si tratta un elevato numero di microrganismi, alcuni dei quali sono benefici, altri invece nocivi. L'equilibrio del microbiota è fondamentale per poter mantenere una buona efficienza intestinale. Il termine microbiota sostituisce quello più desueto di flora intestinale.

DISBIOSI: alterazione della flora batterica intestinale. In questa condizione, i batteri nocivi (che normalmente si trovano nell'intestino in numero molto basso) prendono il sopravvento sui batteri benefici (che in stato di salute prevalgono), causando stipsi, gonfiore, diarrea, malessere intestinale. La disbiosi può essere causata da cattive abitudini alimentari, dall'assunzione di certi farmaci, da situazioni di stress, dall'avanzare dell'età, da viaggi in paesi caldi.

YOGURT: alimento derivato del latte, ottenuto dal processo di fermentazione da parte di *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*. Non bisogna confondere gli yogurt

con i lattici fermentati con probiotici, perché per la produzione dello yogurt, si utilizzano solo le specie di fermenti lattici *Lactobacillus delbrueckii bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*, che non sono in grado di superare vivi la barriera gastrica in quantità significativa per colonizzare l'intestino. Esistono differenti tipologie di yogurt classificate sulla base del coagulo (rotto o compatto), tenore di grassi (intero, semimagro, magro), alla modalità di presentazione (fluida o cremosa), alla presenza o meno di frutta (alla frutta o bianco), ad alcune caratteristiche particolari (con aggiunta di calcio, addizionato di fitosteroli o di fibra). Si tratta di un alimento equilibrato che fornisce nutrienti preziosi per ogni età.

KEFIR: è una bevanda ricca di fermenti lattici e probiotici ottenuta dalla fermentazione del latte. Originario del Caucaso, a seconda delle diverse modalità di fermentazione il kefir può avere un piccolo contenuto di anidride carbonica e di alcol, dovuti entrambi ai processi fermentativi dei lieviti. Il kefir tradizionale viene preparato utilizzando latte fresco (di pecora, capra o vacca) e fermenti.

STIPSIS: o stitichezza, è un'alterazione della regolarità intestinale, caratterizzata da un ridotto numero di evacuazioni (inferiore a 3 alla settimana) e da sintomi correlati, come gonfiore addominale, feci dure e difficili da espellere.

ALVO: canale intestinale nel suo complesso, con particolare riferimento alla funzionalità intestinale.

pH: Il pH è una scala di misura dell'acidità o della basicità. Il pH deve essere adeguato affinché si possano svolgere correttamente determinate funzioni dell'organismo.



VERO O FALSO

I probiotici sono tutti uguali.

FALSO. Le proprietà probiotiche sono ceppo-specifiche. Questo significa che ogni ceppo (per es. *Bifidobacterium lactis* Bb12, *Lactobacillus casei* Shirota, *Lactobacillus johnsonii* La1, ...) ha le proprie caratteristiche. Per questo sui prodotti probiotici deve essere indicato il nome completo del probiotico in esso contenuto e la quantità.

I probiotici sono i fermenti lattici dello yogurt.

FALSO. I fermenti lattici dello yogurt sono il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. Generalmente questi due fermenti non svolgono alcun ruolo attivo all'interno dell'organismo, perché non riescono a superare la barriera acida gastrica. I fermenti probiotici, a differenza del *Lactobacillus bulgaricus* e dello *Streptococcus thermophilus*, riescono a superare indenni l'acidità dei succhi gastrici e a sopravvivere nel tratto gastrointestinale. Alcuni yogurt presenti in commercio oggi sono arricchiti di fermenti probiotici.

La microflora intestinale è composta da batteri benefici e da batteri nocivi.

VERO. Quando la microflora intestinale è nelle sue condizioni di normalità (o in equilibrio) significa che i batteri benefici prevalgono, in termini numerici e con le loro attività metaboliche, tenendo sotto controllo i batteri nocivi.

I probiotici favoriscono il mantenimento di una flora intestinale equilibrata.

VERO. I probiotici sono capaci di colonizzare temporaneamente l'intestino e contribuiscono a mantenere il corretto equilibrio della flora intestinale.

I latt fermentati probiotici vanno presi al bisogno, per periodi di tempo limitati.

FALSO. I latt fermentati probiotici, non essendo farmaci ma alimenti, si affiancano all'alimentazione quotidiana aiutando a mantenere in equilibrio la flora intestinale. Inoltre studi scientifici dimostrano che i fermenti probiotici permangono nell'intestino per un periodo di tempo breve, dopo la loro sospensione. L'assunzione quotidiana di probiotici contribuisce a mantenere bilanciata la flora intestinale.

La microflora ha un'azione protettiva sull'intestino umano.

VERO. La microflora ha una funzione di barriera che protegge l'organismo da possibili attacchi di germi patogeni e di sostanze nocive.

I probiotici favoriscono anche le funzioni di difesa dell'intestino.

VERO. L'intestino rappresenta un'importante barriera di difesa per l'organismo. Ricevendo gli alimenti dall'esterno deve essere in grado di riconoscere ed eliminare le sostanze potenzialmente dannose. Ecco perché i meccanismi che regolano il sistema immunitario sono in larga parte attivi nell'intestino, dove l'equilibrio tra batteri benefici e nocivi gioca un ruolo essenziale. I probiotici, aiutando a mantenere bilanciata la microflora intestinale, possono quindi indirettamente favorire le funzioni di difesa del nostro intestino.

Fibra alimentare e prebiotici sono sinonimi.

FALSO. La fibra è rappresentata dalle parti edibili delle piante o da carboidrati analoghi, resistenti alla digestione e all'assorbimento a livello dell'intestino umano. Include polisaccaridi, oligosaccaridi, lignina e altre sostanze vegetali associate. Promuove la regolarità intestinale, il controllo del colesterolo e il livello di zuccheri nel sangue. I prebiotici, invece, sono parti non vitali e non digeribili degli alimenti e costituiscono il nutrimento per i microrganismi all'interno dell'intestino (tra cui i probiotici).

Un'alimentazione troppo ricca di zuccheri può causare disbiosi (alterazioni dell'equilibrio della flora intestinale).

VERO. Le possibili cause della disbiosi sono le seguenti: diete squilibrate (iperproteica, iperglucidica, iperlipidica, povera di fibre), presenza di eventuali allergie alimentari, secrezioni digestive scarse, abuso di terapie farmacologiche/antibiotiche, alterazioni del sistema immunitario, eventuale malassorbimento, presenza di infezioni intestinali, alterazioni dei valori di pH e innegabilmente lo stato di stress.





Con il contributo non condizionato di

Yakult

www.yakult.it