

ALIMENTAZIONE

FERMENTI LATTICI O PROBIOTICI: COSA SERVE DAVVERO ALL'INTESTINO?



Dei fermenti lattici se ne sente spesso parlare, talvolta il medico ce li consiglia se abbiamo disturbi gastrointestinali, come diarrea, gonfiore, colite, **dispepsia**, ecc., oppure dopo aver seguito una terapia antibiotica. Ma, di preciso, cosa sono i fermenti lattici? Che differenza c'è tra fermenti lattici e probiotici? E tra probiotici e prebiotici? Sono realmente indispensabili per la salute del nostro intestino e sistema immunitario? Proviamo a rispondere a queste domande.

Fermenti lattici e probiotici: le differenze

Il termine "**fermento lattico**" è stato tradizionalmente usato per identificare i **batteri produttori di acido lattico** partendo dalla fermentazione del **lattosio**, il principale **zucchero** presente nel latte. Si tratta quindi di microrganismi che sono in grado di fermentare e di "digerire" il lattosio. Il loro utilizzo è noto fin dall'antichità, in quanto venivano utilizzati per preservare il **latte** e fare buoni alimenti come lo yogurt e i formaggi. Tuttavia, nella maggioranza delle credenze comuni tra fermenti lattici e probiotici non esiste alcuna differenza, infatti si pensa spesso (erroneamente) che si tratti pur sempre della stessa cosa. In realtà, i **probiotici** sono particolari tipi di **batteri** o lieviti fisiologici (cioè presenti in natura all'interno dell'intestino) che vengono selezionati e riprodotti in colture. Sono quelli che comunemente troviamo negli **integratori**, o in alcuni alimenti rinforzati, e sono definiti dalla FAO e dall'OMS come dei **microrganismi vivi e vitali** che, se consumati in adeguate quantità (più di almeno 10⁹ UFC al giorno*) sono in grado di superare indenni la barriera acida dello stomaco e arrivare **vivi nell'intestino**. Generalmente si pensa che i probiotici possano arricchire, anche se temporaneamente, la flora batterica intestinale conferendo un effetto benefico alla salute dell'ospite, ma ad oggi non ci sono studi clinici che dimostrino effetti certi sulle disbiosi intestinali. Qual è, in sintesi, la differenza tra probiotici e fermenti lattici? I primi rimangono vivi all'interno dell'organismo mentre i secondi, una volta ingeriti, in genere non sopravvivono al passaggio dallo stomaco all'intestino, a prescindere dal fatto che possano svolgere o meno

un'azione benefica sulla nostra salute. È opportuno far notare che lo **yogurt**, al contrario di quanto spesso si crede, **non contiene organismi probiotici**. Quindi consumare yogurt o altri alimenti a base di latte fermentato è cosa ben diversa dall'assumere probiotici.

*** UFC: "unità formanti colonie", unità di misura dei batteri.**

Siccome i batteri sono molto numerosi, per contarli si usano le potenze del 10. In questo caso, 10⁹ corrisponde a un miliardo: secondo la definizione FAO e OMS, solo se i batteri sono presenti nell'alimento/integratore in questa quantità minima sono in grado di arrivare fino all'intestino e colonizzarlo. Se, ad esempio, ci trovassimo di fronte ad un integratore/alimento che contiene un milione di batteri (quindi 10⁶), sappiamo già che ne contiene un quantitativo che non è sufficiente per arrivare fino all'intestino e integrarsi. Non vi sono comunque studi clinici che dimostrino che 2 o 10 miliardi di batteri probiotici abbiano effetti certi sulle varie disbiosi.

Probiotici e prebiotici

Come abbiamo appena visto, il termine probiotico indica tutti quei microrganismi che, se assunti in adeguate quantità, possono svolgere un'azione benefica per l'organismo. Quindi gli alimenti/integratori con probiotici sono alimenti che contengono, in numero sufficientemente elevato, microrganismi probiotici vivi e attivi in grado di raggiungere l'intestino, moltiplicarsi e svolgere una funzione di equilibrio sulla microflora intestinale tramite una colonizzazione diretta. Il termine **prebiotico**, invece, si riferisce alle sostanze non digeribili di origine alimentare che, se introdotte nelle giuste dosi, favoriscono la crescita e l'attività di uno o più batteri già presenti nel tratto intestinale (spesso usate insieme ai probiotici). Pertanto, gli alimenti/integratori con prebiotici sono alimenti che contengono in quantità adeguata molecole prebiotiche in grado di promuovere lo sviluppo di gruppi batterici utili al nostro organismo. Un prodotto (alimento o integratore) di tipo **simbiotico** contiene sia microrganismi probiotici che prebiotici.

Fonte: Ministero della Salute

I probiotici fanno bene all'intestino?

I probiotici non sono tutti uguali tra di loro. Gli effetti dimostrati scientificamente da un determinato ceppo batterico, o da uno specifico lievito, non sono trasferibili a tutti gli altri. Quelli con maggiore letteratura scientifica sono il *Lactobacillus rhamnosus* GG e il *Saccharomyces boulardii*, ma è bene sottolineare che gli effetti benefici indagati sono stati spesso dimostrati con dosi molto alte, pari a decine di miliardi di colonie. Assumere ogni giorno alimenti o integratori con probiotici **non giova granché alla funzionalità intestinale**: dalle ricerche effettuate, infatti, questi microrganismi non sembrano migliorare la regolarità intestinale, né il gonfiore o fastidio addominale (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu per il meteorismo). Neanche in caso di stitichezza cronica l'assunzione giornaliera di probiotici ha dimostrato effetti benefici degni di nota (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu per la stipsi). Per quanto riguarda l'assunzione di probiotici in caso di gastroenterite virale, per accelerare la guarigione e favorire il recupero fisico, gli studi sono stati effettuati sempre solo su bambini e ragazzi. I risultati affermano, anche in questo caso, che il beneficio è piuttosto modesto (circa un giorno in meno di diarrea/una scarica diarroica in meno al giorno). Tuttavia, l'uso dei probiotici è stato oggetto di un position paper dell'ESPGHAN (Società Europea di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica) in cui si segnala come alcuni ceppi di batteri (*Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG), *S. boulardii* e *Lactobacillus reuteri* DSM 17938) possano essere considerati nel trattamento della gastroenterite acuta e affiancare la terapia senza obiettivi clinici specifici.

Probiotici e sistema immunitario

Il colon, cioè l'ultimo tratto del nostro intestino, ospita miliardi di microrganismi costituiti, a loro volta, da migliaia di batteri diversi: questi batteri costituiscono la **microflora intestinale**. La flora batterica svolge numerose funzioni benefiche per l'organismo umano:

- previene la colonizzazione dell'intestino da parte di batteri patogeni (cioè quelli che possono causare malattie) producendo composti antimicrobici (una sorta di antibiotico naturale) e modificazioni del PH sfavorevoli per i patogeni;
- sintetizza sostanze utili come **acidi grassi** a corta catena (che hanno un'azione antinfiammatoria) e **vitamine essenziali** come la K;

- modula la risposta immunitaria locale.

La composizione della flora batterica intestinale si modifica durante il corso della vita e il suo equilibrio può essere alterato da numerosi fattori, come la stanchezza, lo stress, disordini alimentari e l'utilizzo di farmaci specifici (antibiotici). È interessante sottolineare che alcune modificazioni nella composizione della microflora intestinale sono state associate ad un'aumentata incidenza di malattie croniche. Sembra infatti che la flora batterica, soprattutto quando è alterata, possa avere un'azione pro-infiammatoria, cioè che stimola i meccanismi infiammatori. In questi casi, il corretto utilizzo dei probiotici può favorire il riequilibrio della flora intestinale e svolgere funzioni che contrastano le infiammazioni. Tuttavia, non vi sono sufficienti evidenze scientifiche per confermare un effetto certo di rinforzo del sistema immunitario da parte dei probiotici e, in particolare, affermazioni varie come: previene o aiuta a combattere l'influenza, il raffreddore, il mal di gola, la tosse o le **allergie**. Occorre quindi riflettere e valutare ciò che spesso sentiamo dire sia dalla pubblicità, che da persone non esperte e poco informate sull'argomento.

Probiotici e cura antibiotica

Gli antibiotici sono farmaci creati appositamente per distruggere i batteri e spesso (nel 40% dei casi) hanno come effetto collaterale la diarrea (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta apposita), causata proprio dall'indebolimento della flora intestinale del soggetto colpito perché non in grado di distinguere i batteri "buoni" da quelli "cattivi". Per questo motivo ed in questi casi, l'uso di probiotici resistenti all'antibiotico come quelli derivati dai lieviti (es: **Saccharomyces boulardii**) **può risultare utile nel ristabilire più velocemente l'equilibrio intestinale. Tuttavia, è bene sottolineare che assumere probiotici durante o dopo la terapia antibiotica con lo scopo di ripristinare l'equilibrio della flora batterica intestinale ed evitare la diarrea non offre particolari benefici. Questo perché, con il passare del tempo, la microflora intestinale si "sistema" da sola, anche se si potrebbe sostenere che il probiotico aiuti a velocizzare gli effetti indesiderati della cura antibiotica (diarrea, gonfiore o dolore addominale, ecc.).**

Probiotici: quali e quando

Attualmente, in commercio i probiotici si trovano sotto forma di:

- lattici fermentati, venduti in flaconi o in vasetti acquistabili anche al supermercato;
- integratori alimentari, venduti come capsule, bustine o fiale (più simili a dei farmaci) e acquistabili non solo in farmacia, ma anche nei negozi specializzati (es: parafarmacie);
- farmaci da banco, venduti in farmacia senza bisogno della ricetta medica.

A parità di probiotici, quantità e ceppo, non vi è alcuna differenza tra lattici fermentati, integratori alimentari e farmaci: possono tutti contenere gli stessi microrganismi ed anche gli stessi dosaggi, perciò la forma in cui si trovano (bottiglietta, bustine, capsule, ecc.) non influisce in nessun modo in termini di qualità o di efficacia del prodotto, tranne che osservare le indicazioni di conservazione. I farmaci si distinguono dai lattici e integratori solo per il diverso inquadramento legislativo. Per essere efficaci i probiotici dovrebbero essere assunti sempre e solo a **stomaco vuoto**, per un tempo medio di **3-4 settimane** e in un quantitativo di almeno un **miliardo di batteri al giorno** (109 UFC). Come già detto precedentemente, lo yogurt non contiene probiotici. I suoi batteri (*Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*) non resistono all'azione dei succhi gastrici e muoiono prima di arrivare nell'intestino. Questo non significa, però, che dobbiamo escludere lo yogurt dalla nostra alimentazione, anzi. Latte e derivati, come il formaggio Grana Padano DOP, sono alimenti indispensabili per la salute del nostro organismo perché ci forniscono elementi essenziali per lo sviluppo dello **scheletro e dei muscoli** (e non solo) quali calcio, **proteine** ad alto valore biologico, **minerali** e vitamine con potere **antiossidante**. In particolare, in soli 25g di Grana Padano DOP possiamo trovare ben 8,25g di proteine nobili (alto valore biologico), 291mg di calcio, 90mg di vitamina B2, 0,75mg di vitamina B12, 56mg di vitamina A, 2,75 mg di zinco e 3mg di selenio. Le linee guida italiane per una sana ed **equilibrata alimentazione** raccomandano 3 **porzioni** al giorno di latte o yogurt (125 ml di latte o 125 g di yogurt ciascuna) e 2-3 porzioni alla settimana di formaggio fresco (100 g ciascuna) o stagionato (50 g).