

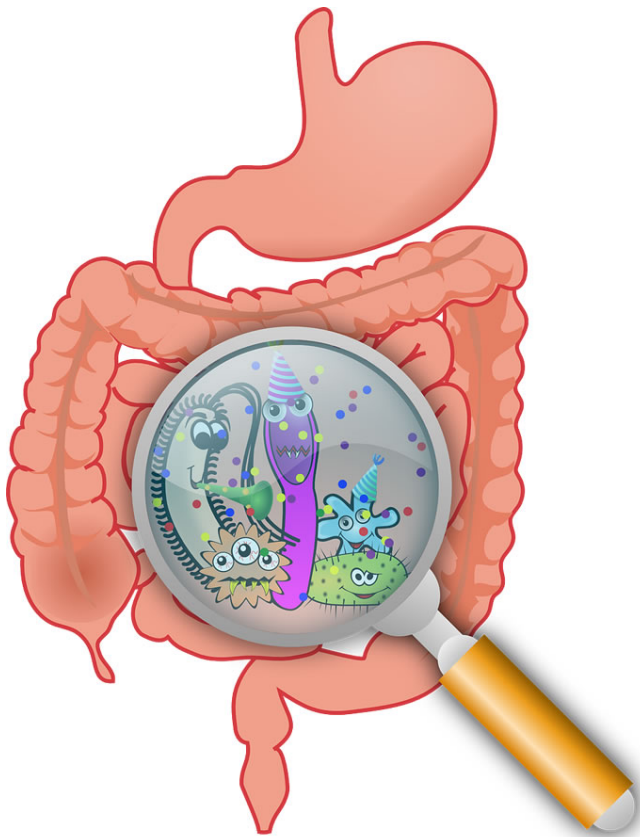
# **Gli alimenti fermentati per l'intestino in disordine**

scritto da Francesca Trasimeno | 08/05/2020



## Quante volte ci si sente gonfi e infastiditi? Spesso questo malessere deriva da problematicità al microbiota intestinale. Per questo motivo, è bene salvaguardarlo con alimenti specifici e genuini

Prima di illustrare i **principali alimenti fermentati**, va aperta una parentesi su **ciò che si intende per microbiota**. Esso è l'insieme dei microrganismi (principalmente batteri e funghi) che popolano il nostro organismo. Abbiamo un **microbiota della pelle** e uno del **tratto urogenitale** ma, senza dubbio, quello **più ricco e importante** è localizzato a livello **intestinale**.



### L'importanza del microbiota intestinale

I principali ceppi batterici che colonizzano la flora microbica sono i **Lattobacilli** e i **Bifidobatteri**. Il **microbiota intestinale** è una **vera e propria barriera** in quanto è in grado di discriminare gli elementi in entrata e in uscita nell'organismo.

Una mucosa intestinale ben strutturata impedisce l'ingresso di molecole ossidate, metalli pesanti e patogeni, permettendo, invece, l'accesso esclusivo agli elementi nutritivi indispensabili per la salute. Di conseguenza, **un intestino sano garantisce la produzione di vitamine e molecole** volte ad agire come **antiossidanti e antinfiammatori**. Inoltre, proprio nel **microbiota** risiede il 70-80 % del sistema immunitario.

### Cosa può alterare il microbiota?

Quando i meccanismi di difesa della mucosa intestinale vengono meno, si parla di **stato di disbiosi**, uno squilibrio che può essere determinato da molteplici fattori, primo fra tutti un'alimentazione

scorretta, ma non soltanto. Fattori critici, infatti, sono anche lo stress (da qui il legame asse intestino-cervello), il fumo, l'abuso di farmaci, le infezioni virali e batteriche e un sovrallenamento.

## Come possiamo agire?

Sulla base di quanto descritto, è bene capire **come si può agire dal punto di vista nutrizionale per proteggere la struttura e quindi la funzione del microbiota**. Una delle soluzioni è rappresentata dai cosiddetti “**alimenti fermentati**”, considerati dei veri e propri **probiotici naturali**.

## Probiotico e prebiotico: facciamo chiarezza

Secondo le linee guida 2018 del Ministero della Salute, il termine **probiotico** è riservato a:

«quei microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo. Per alimenti/integratori con probiotici si intendono quegli alimenti che contengono, in numero sufficientemente elevato, microrganismi probiotici vivi e attivi, in grado di raggiungere l'intestino, moltiplicarsi ed esercitare un'azione di equilibrio sulla microflora intestinale mediante colonizzazione diretta».

La **definizione di prebiotico**, invece, si riferisce alle

«sostanze non digeribili di origine alimentare che, assunte in quantità adeguata, favoriscono selettivamente la crescita e l'attività di uno o più batteri già presenti nel tratto intestinale».

## Alimenti fermentati: probiotici naturali

Quanto descritto finora permette di comprendere l'importanza di alimenti fermentati e quindi potenziali probiotici, in quanto contengono ceppi batterici in grado di arricchire la flora microbica. I principali alimenti fermentati sono:

- **yogurt**
- [kefir](#)
- **tempeh** (derivante dalla fermentazione dei fagioli di soia)
- **crauti**
- **miso**, un condimento di origine giapponese ottenuto dai semi della soia gialla, spesso integrati da cereali come orzo o riso, segale, grano saraceno o miglio
- **kimchi**, piatto coreano a base di verdure fermentate con spezie e frutti di mare salati
- **Lievito madre**.

Introdurre uno o più di questi alimenti nella dieta quotidiana garantisce una maggiore protezione della mucosa intestinale, salvaguardandone la salute.

## Un pasto “fermentato”: il nostro consiglio

Il “**Tempeh alla piastra con crema di funghi e verdure miste**” è un'idea per preparare un **pasto funzionale**, da accompagnare con pane a lievitazione naturale e condito con olio evo a crudo.