

## Cosa sono i probiotici



I probiotici sono “microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l’organismo” (Min. Salute, Maggio 2013).

### Cosa sono i probiotici?

I probiotici (dal greco pro bios, a favore della vita) favoriscono quindi il fisiologico equilibrio intestinale. Ce ne sono tanti e diversi tra loro, per questo vanno identificati nei diversi tipi, cioè i ceppi. **Più ceppi formano la specie**, più specie formano il genere. Alcuni ceppi probiotici, tra cui i **lattobacilli**, prevalgono nel primo tratto dell’intestino, il più vicino allo stomaco, dove c’è un ambiente ancora acido. Alcuni prevalgono nel tratto intermedio dove si completa la digestione e l’assorbimento dei nutrienti.

Molti altri ceppi probiotici, tra cui i **bifidobatteri**, colonizzano l’ultimo tratto in prossimità del colon, leggermente basico o neutro, dove si accumulano le scorie prima dell’evacuazione. **Quando** la flora batterica si altera, i batteri **patogeni o cattivi** prendono il sopravvento sui batteri buoni. Questo stato viene definito **disbiosi**.

Per ripristinare uno stato di equilibrio diventa importante assumere contemporaneamente più ceppi probiotici che siano in grado di colonizzare le differenti porzioni dell’intestino, riportando il naturale **benessere intestinale (eubiosi)**.

### Come funzionano i probiotici?

I probiotici colonizzano l’intestino promuovendone l’equilibrio, favorendo lo sviluppo dei batteri buoni a discapito di quelli patogeni. Quando si consumano i probiotici, questi riportano il giusto equilibrio nel nostro intestino, ripristinando i “batteri amici” che contribuiscono al nostro benessere.

### Quali caratteristiche devono possedere i probiotici impiegati negli integratori alimentari?

Non tutti i fermenti lattici possono essere definiti probiotici. Le proprietà probiotiche sono caratteristiche del singolo ceppo e non possono essere estese ad altri individui batterici, anche se appartenenti alla stessa specie. Un probiotico, per essere definito tale, deve soddisfare alcuni prerequisiti documentati:

- ✓ **Stabilità:** è importante sottolineare la differenza tra ceppi attivi e ceppi inattivi, quindi inefficaci perché distrutti nello stomaco. **I probiotici devono essere vivi ed attivi al momento dell’ingestione** e devono sopravvivere all’ambiente acido durante il passaggio nello stomaco, arrivando indenni fino al loro sito d’azione, l’intestino.
- ✓ **Attività:** una volta giunti nell’intestino, i fermenti devono aderire alla mucosa intestinale, colonizzarla ed essere in grado di moltiplicarsi, ripristinando l’equilibrio (eubiosi). Ogni ceppo ha delle caratteristiche e delle funzioni ben specifiche, per questo ceppi diversi agiscono in modo diverso sull’ospite - essere umano; e bisogna tenerne conto nella scelta d’acquisto degli integratori a base di fermenti lattici vivi ad azione probiotica.
- ✓ **Quantità:** per provocare un effetto benefico, si deve assumere almeno 1 miliardo di cellule vive al giorno (stabilito dal Ministero della Salute). La dose necessaria di probiotici varia a seconda del ceppo e quindi probiotici diversi sono efficaci in quantitativi diversi.
- ✓ **Efficacia:** i microorganismi vivi ingeriti devono svolgere un effetto benefico sul nostro intestino, contribuendo al generale benessere. L’effetto di un probiotico deve essere supportato da evidenze scientifiche derivanti da studi d’efficacia sull’uomo.
- ✓ **Sicurezza:** è determinata dall’assenza di effetti avversi sui consumatori, assenza di patogenicità e virulenza, sicurezza comprovata in vitro e in vivo.