

CON LA DIETA DELL'INTESTINO PERDI UNA TAGLIA



La gran parte delle diete taglia le calorie, ma non si prende cura della salute dell'intestino. Eppure, il peso corporeo è legato a doppio filo al benessere della flora batterica. La ragione? Se mangiamo male, alimentiamo i germi "accumulatori", che rallentano il metabolismo, ci fanno assimilare di più, stimolano la fame e favoriscono il deposito di grasso viscerale. Per perdere una taglia, invece, dobbiamo "allevare" quelli benefici, in grado di tenere sotto controllo i livelli di

lipidi e zuccheri nel sangue, modulare l'appetito e "spegnere" le infiammazioni che, tra le tante responsabilità, hanno anche quella di farci mettere su peso e litigare con la bilancia.

LA FLORA BATTERICA SI SQUILIBRA QUANDO AUMENTI DI PESO

«La composizione dell'ecosistema intestinale è diversa da individuo a individuo», spiega il dottor Mario Berveglieri, specialista in scienza dell'alimentazione e pediatria, che ha appena scritto il li-

bro *Rinforzare il sistema immunitario dei bambini e di tutta la famiglia con l'alimentazione* (Terra Nuova edizioni, 120 pagine, 14 €). Studi recenti hanno chiarito che nel colon delle persone obese albergano in quantità superiori colonie di "cattivi" Firmicuti, mentre scarseggiano Bifidobatteri e Lattobacilli, appartenenti alla categoria dei fermenti "buoni". Non solo. «Ricerche di laboratorio hanno dimostrato che i ratti normopeso iniziano a ingrassare, pur continuando a essere alimenta-