

Per sgonfiare la pancia e ridurre gli accumuli di grasso addominale devi rimettere in riga la flora batterica. Portando in tavola i cibi giusti

di **Francesca Soccorsi**

Un nuovo test ti dice come sta il tuo microbiota

«È stato messo a punto grazie al miglioramento delle tecniche di studio del DNA», spiega il professor Francesco Marotta, responsabile dello Human

Nutrition Department della Texas University. «Permette di sapere se la flora intestinale è in equilibrio, quali sono i fermenti prevalenti e l'indice di ricchezza batterica (che misura lo stato di salute dei microrganismi presenti)». Info: scrivi al prof. Marotta (fmarchimede@libero.it).

I microrganismi che vivono in simbiosi con il nostro corpo contengono più di 3 milioni di geni



ti nello stesso modo, quando viene impiantata in loro la flora batterica di animali grassi», aggiunge il professor Francesco Marotta, gastroenterologo e responsabile dello Human Nutrition Department della Texas University.

I FERMENTI INTESTINALI CAUSANO L'EFFETTO YO-YO

Un recentissimo studio del Weizmann Institute of Science israeliano (pubblicato su *Nature*) ha messo in luce un ulteriore legame tra "pancia" e peso.

I chili che spesso vengono ripresi (e con gli interessi) dopo aver terminato la dieta dipenderebbero sempre da una flora batterica alterata. I ricercatori hanno accertato che nei topi sottoposti a un regime calorico troppo restrittivo, a distanza di 6 mesi dalla perdita di peso, il microbiota (l'insieme dei microrganismi intestinali) manteneva lo stesso profilo di prima del dimagrimento, favorendo così il recupero del grasso smaltito.

L'ALIMENTAZIONE INFLUENZA L'EQUILIBRIO DEI MICRORGANISMI

Il meccanismo è semplice: «Livelli eccessivi di un nutriente possono aumentare il numero di batteri che lo utilizzano come combustibile. Ecco perché i cambiamenti nel menu, in particolare nella distribuzione percentuale di proteine, carboidrati e grassi, sono in grado di modificare la struttura del microbiota (migliorandola o, molto più frequentemente, danneggiandola). Lo squilibrio può dipendere anche dall'abuso di cibi industriali e trasformati, che sono poveri di fibre e spesso contengono tanti additivi chimici. E nuocere, oltre che al benessere dell'apparato digerente, a quello dell'organismo in generale», osserva il dottor Mario Berveglieri. «Esiste, infatti, un legame molto stretto tra la salute dell'intestino (dove è concentrata la maggior parte delle nostre difese) e

quella del sistema immunitario. Una flora equilibrata contribuisce a tenere sotto controllo i germi patogeni, ci difende dalle sostanze tossiche, interviene nei processi digestivi, riduce l'ipercolesterolemia e ha un ruolo rilevante nella produzione di vitamine (K, B1, B6, PP, acido folico e acido pantotenico)». Per essere sempre al top, quindi, fai attenzione a quello che porti in tavola.

NON ESAGERARE CON CARBOIDRATI RAFFINATI E SACCAROSIO

«Favoriscono i processi putrefattivi e fermentativi nell'intestino, che danneggiano le colonie di batteri benefici. Inoltre, vengono assorbiti molto velocemente, provocando picchi di insulina. Questo ormone ha il compito di abbassare la glicemia (la concentrazione di zuccheri nel sangue): fa quindi entrare il glucosio nei muscoli e nei tessuti adiposi e ne favorisce la trasformazione in grassi di deposito», puntualizza Berveglieri. Nel tempo, poi, un eccesso di zuccheri infoltisce i ceppi di alcuni sottotipi di batteri, tra cui l'*Escherichia coli*, che possono provocare malattie infiammatorie intestinali e danneggiare ulteriormente la microflora. «No, dunque, a carboidrati semplici e raffinati, e ai cibi solidi e liquidi che contengono zuccheri aggiunti, come sciropo di glucosio e fruttosio». →



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. MARIO BERVEGLIERI

specialista in scienza dell'alimentazione e pediatria a Ferrara
Tel. 02-70300159
20 gennaio
ore 13.00-14.00