

Il microbiota influenza la linea

Di Mirko Colombo

Recenti studi confermano l'importanza del microbiota intestinale nella perdita di peso.

Secondo le ricerche i nostri batteri possono influire nella perdita di peso perché in grado di utilizzare le fonti energetiche, quindi il cibo che introduciamo nell'organismo, in modo differente, influenzando in maniera funzionale la capacità di bruciare i grassi, oltre a una notevole serie di funzionalità del nostro organismo. Esistono già indicazioni sul fatto che la flora intestinale abbia una grande rilevanza in tutte le malattie metaboliche.

Cos'è il microbiota

Il microbiota si sviluppa nel corso dei primi giorni di vita di un neonato ed è l'insieme di tutti i microrganismi che popolano il nostro apparato digerente, più comunemente definito «flora batterica intestinale».

Questi batteri hanno destato molto interesse da quando si è intuito come una modesta variazione del microbiota intestinale possa comportare significative alterazioni nel nostro organismo. Quando il microbiota va incontro ad alterazioni si instaura una condizione definita «disbiosi».

L'alterazione del microbiota può influenzare il metabolismo e l'omeostasi energetica dell'ospite, e risulta anche coinvolta nel controllo del peso corporeo.

Le differenze nell'estrazione di energia dal cibo dipendono dalla composizione del microbiota intestinale e una perdita di peso è in grado di ripristinare la normale composizione microbica intestinale, confermando il legame tra microbiota e obesità.

Nei soggetti obesi cambia il rapporto tra le due popolazioni batteriche che dominano il nostro intestino ossia i Firmicutes ed i Bacteroidetes.

Probiotici e Prebiotici

Dieta equilibrata e attività fisica sono i nostri più forti alleati, ma disponiamo di altre due risorse:

probiotici (microrganismi viventi che possono produrre effetti benefici sulla nostra salute);

prebiotici (nutrienti che aumentano la produzione di acidi grassi a catena corta e la proliferazione di specie batteriche benefiche).

Alcuni studi hanno dimostrato come i soggetti che assumevano probiotici durante interventi mirati alla perdita di peso abbiano avuto un calo ponderale più consistente rispetto a chi non li assumeva, oltre a una maggiore riduzione del girovita e del grasso viscerale. Sebbene gli studi siano ancora in fase di sperimentazione, si ipotizza che anche l'uso di prebiotici possa contribuire nel ridurre la massa grassa e lo status infiammatorio, favorendo la colonizzazione di batteri utili e rafforzando le difese intestinali.

Il supporto dell'alimentazione

Chi segue una dieta molto restrittiva avrà un microbiota completamente diverso da chi ha una dieta varia. Per questo, quando si inizia un percorso dietetico, sarebbe sempre meglio effettuare un'analisi del microbiota intestinale in modo da avere un dato quantitativo, e qualitativo, sui ceppi batterici presenti nel nostro intestino.

Una volta analizzato il microbiota, sarà possibile intervenire in maniera altamente specifica con nutrizione e integrazione di specifici probiotici e prebiotici al fine di ristabilire un buon equilibrio di questi microrganismi, migliorando la condizione fisiopatologica.

Fra i nutrienti maggiormente in grado di influenzare il microbiota sano troviamo la fibra solubile, presente in grandi quantità nella frutta, nella verdura fresca, nei legumi e nei cereali integrali.

I probiotici, invece, si possono trovare in alcuni alimenti come cibo fermentato, kefir, kombucha, miso o tempeh.

Se è noto che lo yogurt contiene probiotici e prebiotici, è anche vero che non basta un vasetto per poter «sistemare l'intestino», o «dimagrire», pertanto non facciamo abbagliare dai messaggi pubblicitari presenti su questa tipologia di prodotti.

L'alimentazione va sempre curata nei minimi dettagli ed è sempre bene rivolgersi al proprio nutrizionista di fiducia, la miglior figura professionale in grado di darci indicazioni specifiche per la nostra situazione.

Maggiori informazioni:

mirkocolombo.ch - colombo-health.com