



I Fermenti Lattici Non sono tutti Uguali

*Scegliere la QUALITÀ che
“CONTA” è IMPORTANTE!*

**Superceppi selezionati, estratti vegetali
specifici, prebiotici: un aiuto vincente per
l'equilibrio della flora microbica intestinale e
del sistema immunitario.**

COSA SONO ESATTAMENTE I FERMENTI LATTICI?

Una volta li chiamavamo solo fermenti lattici...e oggi?

Oggi è importante distinguere tra fermento lattico e fermento lattico con azione probiotica o probiotico, dal greco "pro-bios" a favore della vita. È bene sapere, infatti, che i fermenti lattici, comunemente presenti nello yogurt, pur apportando dei benefici al sistema digestivo, innanzitutto non sono i veri colonizzatori dell'intestino umano, in secondo luogo sono facilmente aggredibili dai succhi gastrici e quindi arrivano nell'intestino in numero scarsissimo. Invece, i fermenti con azione probiotica sono i naturali abitanti dell'intestino umano e riescono a sopportare indenni l'acidità dei succhi gastrici, giungendo a destinazione attivi e vitali. Colonizzano, quindi, l'intestino ed esercitano effetti benefici per la salute, contrastando i microrganismi patogeni e producendo numerose sostanze antimicrobiche. Questo è il motivo per cui, se assunti in quantità adeguate, i probiotici svolgono un'azione salutare preziosa ed insostituibile. Essi, chiamati anche "batteri amici" o "batteri benefici", si possono trovare negli integratori alimentari.

L'ECOSISTEMA INTESTINALE

Il nostro intestino ospita una vasta popolazione di microrganismi, denominata genericamente flora intestinale. Le azioni della flora intestinale sono principalmente due: **protettiva**, grazie all'azione barriera contro virus, microrganismi nocivi e sostanze responsabili di allergie; **nutritiva**, concorrendo alla produzione di enzimi e vitamine (come la K e alcune del gruppo B) e alla degradazione di sostanze tossiche. La microflora intestinale è composta da batteri benefici e da batteri opportunistici. Questi ultimi sono microrganismi (come la Candida e l'Escherichia coli) che in condizioni di disequilibrio della flora benefica (disbiosi), "colgono l'opportunità" per proliferare in modo anomalo diventando rischiosi per la salute. Invece, quando la microflora intestinale è nelle sue condizioni di equilibrio (eubiosi), i batteri benefici prevalgono in termini numerici (e con le loro attività metaboliche), tenendo sotto controllo i batteri opportunistici. In presenza di un deficit di "batteri amici", ci si ammala rapidamente sia a causa dei batteri opportunistici sia per i microrganismi patogeni provenienti dall'esterno.

All'origine dell'alterazione della flora batterica benefica vi è in primis l'uso di farmaci (antibiotici, lassativi, farmaci cortisonici, ormoni estro-progestinici), che porta alla progressiva devastazione dei "batteri amici", ponendo il sistema immunitario in una condizione di superlavoro e di estrema vulnerabilità. In secondo luogo, tra le principali cause che alterano l'ecosistema intestinale, vi sono le abitudini alimentari inappropriate (una dieta troppo ricca di zuccheri e grassi o carente di fibre, l'abuso di cibi conservati, etc.), l'inquinamento ambientale (pesticidi, metalli pesanti, etc.), i mutamenti stagionali, le malattie infettive acute, le terapie radianti e chemioterapiche, le disfunzioni di fegato e pancreas, le situazioni di stress, l'abuso di alcool e di fumo, la stitichezza e la diarrea.

Uno o più di questi fattori, alterando il naturale equilibrio e livello numerico della popolazione batterica benefica dell'organismo, aprono la porta ai microrganismi opportunistici e/o patogeni e, quindi, alle malattie.

L'AZIONE DEI FERMENTI LATTICI PROBIOTICI:

BENESSERE PER L'INTESTINO E PER L'INTERO ORGANISMO

Un intestino sano e una flora intestinale bilanciata sono fondamentali per la salute dell'intero organismo, poiché permettono il corretto funzionamento di molti processi fisiologici e l'equilibrato sviluppo del sistema immunitario. È importante sapere, infatti, che i "batteri amici" intestinali interagiscono con il sistema immunitario localizzato nella mucosa, favorendone l'efficienza e l'equilibrio. Ciò è tanto importante perché la salute di questo sistema immunitario locale influenza la funzionalità del sistema di difesa dell'intero organismo: ecco spiegato perché l'alterazione della flora batterica dell'intestino può portare non solo a infezioni intestinali, diarrea, etc., ma anche a raffreddori, otiti, influenze, etc., problematiche che spesso, erroneamente, non sono messe in relazione con la salute intestinale.

È, quindi, evidente l'importanza di assumere fermenti lattici probiotici (durante la malattia, in convalescenza o, a cicli, per la

prevenzione): essi, infatti, oltre a favorire il riequilibrio del sistema immunitario, riordinano la flora batterica intestinale, ostacolando lo sviluppo di molti microrganismi dannosi, prevenendo le infezioni intestinali (in presenza di una flora batterica sana i germi non riescono nè a moltiplicarsi, nè a diffondersi) e ricostruiscono il riequilibrio dopo eventuali assunzioni “obbligate” di antibiotici. Oltre a ciò, i fermenti lattici con azione probiotica favoriscono molti processi vitali indispensabili: aiutano la scomposizione degli alimenti favorendo l’assorbimento delle proteine, dei carboidrati e dei grassi e prevenendo le intolleranze alimentari e tutte le problematiche tipiche di un processo digestivo non corretto (alitosi, diarrea, stipsi, meteorismo, dolori addominali, etc.); inoltre, favoriscono la sintesi di vitamine e di fattori di crescita utili per lo sviluppo del bambino, prevenendo le intossicazioni alimentari. Grazie all’azione di riequilibrio del sistema immunitario, l’adeguata integrazione di probiotici svolge anche un ruolo di primaria importanza nella prevenzione delle allergie.

Non vi sono dubbi che i probiotici costituiscono, quindi, una prima linea di difesa indispensabile per la salute dell’intero organismo.

NELLA “GIUNGLA” DEI PROBIOTICI DISPONIBILI IN COMMERCIO QUALI SONO I PRODOTTI DA SCEGLIERE?

In commercio esistono diverse formulazioni a base di probiotici; scegliere è spesso difficile poiché vi sono prodotti di tutti i tipi: monoceppo e/o pluriceppo (ossia contenenti una o più specie di probiotici), con esplicitata o meno la loro tipizzazione (ovvero un codice che identifica la specie ed il ceppo utilizzato per garantirne la sicurezza), in quantità disparate, in associazione o meno con prebiotici (ovvero fibre che vengono utilizzate come nutrimento dai batteri probiotici e che ne favoriscono la crescita e la colonizzazione), in bustine, capsule, compresse, fiale o flaconcini. Per questo è **importante sapere come orientarsi al momento dell’acquisto**, considerando prima di tutto la **QUANTITÀ** di fermenti lattici presenti per dose giornaliera e la **QUALITÀ** della formulazione nel suo insieme.

Quantità: più ce ne sono, meglio è?

Ai fini della validità del prodotto, **la quantità di fermenti lattici vivi** presenti è un parametro particolarmente importante. Secondo le linee guida sui probiotici del Ministero della Salute “la quantità per ottenere una temporanea colonizzazione dell’intestino da parte di un ceppo di fermento lattico è di almeno 1×10^9 (ossia un miliardo) di cellule vive”. Tale quantità di probiotici deve essere presente per almeno un ceppo fra quelli presenti nel prodotto. Numerosi studi hanno dimostrato, per di più, che è auspicabile assumere una dose giornaliera totale di probiotici pari a 2 o 3 miliardi di cellule vive. Le indicazioni riportate sulla confezione devono, inoltre, riferirsi alla quantità minima garantita alla scadenza, alle condizioni di conservazione indicate. Questo significa che il quantitativo inserito deve essere superiore alla quantità dichiarata in etichetta al fine di avere un ampio margine di sicurezza rispetto alle normative vigenti. Di conseguenza è consigliabile diffidare di prodotti che dichiarano elevatissime

quantità di fermenti vivi a fronte di un costo paragonabile a prodotti con quantità in linea con quanto suggerito dal Ministero della Salute. Per garantire la conservazione dei fermenti lattici inseriti, per tutto il tempo di validità (2 anni), è necessario proteggerli dal calore e dall'umidità. Nella scelta è bene quindi poter selezionare quei prodotti confezionati in un contenitore che garantisce allo stesso tempo: barriera dall'umidità ed isolamento termico. La "qualità che conta" di un prodotto è data infatti, anche dal suo confezionamento!

Qualità: prima di tutto probiotici e prebiotici

Affinchè, inoltre, un prodotto si distingua in qualità, è fondamentale che abbia una formulazione a base di **probiotici selezionati**, specifici per l'età adulta e per quella pediatrica, e privi di allergeni (senza glutine e senza latticini).

Le due specie fondamentali di fermenti probiotici sono i lattobacilli, abitanti del primo tratto intestinale (l'intestino tenue), e i bifidobatteri, colonizzatori dell'intestino crasso. Numerosi studi hanno evidenziato una composizione della microflora intestinale differenziata nell'età adulta e nell'età infantile. Nella scelta, è bene, quindi, poter selezionare formulazioni che tengano conto di questa differenza fisiologica. Gli adulti beneficiano particolarmente dall'integrazione di *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus* e *Bifidobacterium bifidum*. Per i bambini, invece, sono maggiormente indicati il *Bifidobacterium infantis*, il *Bifidobacterium longum* e il *Lactobacillus rhamnosus*.

Un secondo elemento che contraddistingue la qualità del prodotto è la presenza di **prebiotici**. I più utilizzati sono i **frutto-oligosaccaridi (FOS)**. I FOS sono sostanze formate da catene polimeriche più o meno ramificate di unità di fruttosio, la cui lunghezza può variare a seconda della fonte naturale di provenienza. Non essendo, se non in minima parte, digeribili da parte degli enzimi dell'apparato digerente, vengono degradati da parte dei batteri benefici che vivono nel tratto intestinale, che li utilizzano per riprodursi. I FOS stimolano perciò la proliferazione dei bifidobatteri e dei lattobacilli, abbassano il pH fecale, riducono la presenza di patogeni, inibiscono direttamente l'adesione dei patogeni alle pareti dell'intestino, proteggendo l'integrità funzionale della mucosa, e migliorano la consistenza fecale. L'unione di fermenti lattici probiotici e di prebiotici dona, alle formulazioni che li contengono entrambi, una marcia in più, per l'azione sinergica che porta ad un più rapido benessere per l'organismo, rispetto all'utilizzo dei soli fermenti lattici probiotici.

Qualità: l'associazione con estratti vegetali

Quasi la totalità degli integratori di fermenti lattici presenti sul mercato contengono vitamine del gruppo B. L'integrazione di queste vitamine, oltre ad essere di per sé non necessaria (poiché vengono prodotte in abbondanza dagli stessi probiotici), è anche irrisoria e pertanto non funzionale all'organismo. Molto meglio invece selezionare integratori che danno veramente "qualcosa in più", come l'apporto di estratti vegetali con riconosciuta attività di sostegno, riequilibrio e/o stimolo del sistema immunitario.

Di particolare importanza è innanzitutto l'**Estratto di semi di Pompelmo (GSE)**, questa straordinaria "bomba intelligente" in grado, al tempo stesso, sia di esercitare una potente attività antimicrobica ad ampio spettro (su batteri, virus, miceti e parassiti), sia di tutelare la flora fisiologica intestinale! Il **GSE è infatti selettivo** (come riportato sul Journal of Orthomolecular Medicine n° 3 vol. 5 del 1990), **poiché esercita sull'ecosistema intestinale un'efficace "pulizia" verso i patogeni, senza intaccare la preziosa microflora intestinale.** Grazie alle sue proprietà antibatteriche, antivirali, antimicotiche ed antiparassitarie, l'assunzione del GSE consente, quindi, l'efficace pulizia dell'organismo (e dell'intestino) dalle specie patogene e/o opportunistiche che, con la loro presenza, rendono gravoso il compito del sistema immunitario (S.I.); **alleggerisce pertanto il lavoro del S.I., rendendolo più pronto ed efficiente nel contrastare eventuali infezioni o recidive.** Inoltre, proprio grazie alla sua selettività, il GSE **libera spazi di adesione nell'intestino, favorendo la colonizzazione benefica da parte dei probiotici presenti nei prodotti.** Il GSE non interagisce né con farmaci né con eventuali altri rimedi naturali; ciò lo rende ideale anche in associazione a cure fitoterapiche (o farmacologiche obbligate). Per tutte queste straordinarie proprietà, l'Estratto di semi di Pompelmo rappresenta il funzionale fitoterapico ideale da associare all'integrazione di ceppi probiotici.

Unitamente ad esso assume fondamentale importanza l'estratto di **Uncaria tomentosa** che conferisce preziose proprietà immunomodulanti, importantissime per migliorare la capacità di risposta del sistema immunitario in caso di malattia, in convalescenza oppure anche per un'efficace prevenzione.

Nell'integrazione specifica per adulti, prezioso è anche il succo di **Morinda citrifolia** (Noni), noto per le sue proprietà purificanti, depurative, antiossidanti, antiradicaliche ed, in particolar modo, per la capacità di potenziare il sistema immunitario, spesso compromesso per cause alimentari e per l'abuso di farmaci (soprattutto antibiotici). È ricco di pro-xeronina, un precursore della xeronina, attivatore enzimatico normalmente prodotto dall'organismo, ma deficitario in caso di malattia, che interviene a livello cellulare permettendo la rigenerazione delle cellule e l'eliminazione delle tossine. In caso di malattia, ha proprietà rigeneratrici tali da essere indicato per un breve decorso ed una rapida ripresa.

Nell'integrazione specifica per bambini, invece, è consigliato l'apporto dell'estratto di radice di **Astragalo**, dalle note proprietà di supporto e di stimolo al sistema immunitario, associate ad assoluta innocuità. Particolarmente indicato per l'età pediatrica, poiché favorisce lo sviluppo equilibrato del sistema immunitario infantile in maturazione.

L'associazione di questi estratti vegetali, dalle riconosciute proprietà salutistiche, permette di ottenere non semplici integratori di fermenti lattici probiotici, ma veri e propri funzionali curativi!

LA SCELTA GIUSTA: NON SOLO FERMENTI LATTICI, MA INTEGRATORI ALIMENTARI A BASE DI CEPPI PROBIOTICI SELEZIONATI, PREBIOTICI ED ESTRATTI VEGETALI SPECIFICI

In commercio, in ambito salutistico, sono **disponibili integratori di fermenti lattici probiotici che si distinguono per qualità e quantità.**

In particolare facciamo riferimento a due formulazioni specifiche, l'una per i bambini, l'altra per gli adulti, entrambe caratterizzate da:

- **Cepi probiotici selezionati** e scelti per la specificità rispettivamente verso l'intestino degli adulti e dei bambini.
- **Dosaggi adeguati e funzionali**, per garantire l'efficace colonizzazione dell'intestino.
- **Garanzia di conservazione** delle quantità dichiarate fino alla scadenza, grazie all'inserimento dei fermenti in **sovradosaggio**, al momento del confezionamento, e all'utilizzo di un **contenitore brevettato** (costituito da un flaconcino con tappo serbatoio) **che protegge i fermenti dall'umidità e dal calore.**
- **Presenza di Frutto-oligosaccaridi (FOS)**, ad attività prebiotica, ed **estratti vegetali specifici**, con proprietà immunomodulanti ed immunostimolanti.
- **Garanzia di assenza di glutine, di derivati del latte e di edulcoranti sintetici.**

Due formulazioni di cui riportiamo brevemente le caratteristiche:

Per Adulti: confezione da 10 flaconcini monodose, costituiti da due formulazioni distinte, miscibili al momento dell'uso:

- **nel tappo dosatore brevettato:** FOS (prebiotici) e una triade di fermenti probiotici specifici per gli adulti (*L. acidophilus*, *B. bifidum* e *L. bulgaricus*), sovradosati per garantire, alla scadenza del prodotto, una quantità non inferiore a 3 miliardi.

- **nel flaconcino:** liquido a base di Estratto di semi di Pompelmo, Uncaria tomentosa e Morinda citrifolia (Noni), edulcorato con fruttosio ed aromatizzato con succo naturale di arancia-carota-limone.

Per Bambini: confezione da 10 flaconcini monodose, costituiti da due formulazioni distinte, miscibili al momento dell'uso:

- **nel tappo dosatore brevettato:** triade di batteri benefici specifici dell'intestino dei bambini (*B. infantis*, *L. rhamnosus*, *B. longum*), sovradosati di 8 volte al fine di garantire, alla scadenza del prodotto, una quantità non inferiore a 2 miliardi.

- **nel flaconcino:** FOS (prebiotici) e un liquido a base di Estratto di semi di Pompelmo, Uncaria tomentosa e Astragalo, edulcorato con fruttosio e glicosidi steviolici (estratto di *Stevia rebaudiana*).

AVVERTENZA: I contenuti di questa guida, frutto di ricerche accurate da parte di esperti di fitoterapia, sono stati redatti a scopo di informazione e di approfondimento, senza la pretesa di sostituire in alcun modo la diagnosi e il consiglio del medico. Il nostro unico fine è di raccogliere, approfondire e divulgare informazioni riguardanti l'impiego di componenti naturali ed estratti vegetali che possano risultare utili nel trattamento di svariate problematiche salutistiche, nel miglioramento dei sintomi ad esse connesse e nella prevenzione delle malattie.

Per ulteriori approfondimenti e consigli e per ricevere informazioni sui prodotti in commercio e sulla loro reperibilità, contattare:

info@sostenitorinaturalecurativo.it
www.sostenitorinaturalecurativo.it

A cura di: Sostenitori del Naturale Curativo