

## Flora batterica perché è così importante e come proteggerla

**Pubblicato:** Venerdì 18 Settembre 2020



Mantenere in salute la **flora batterica** intestinale è fondamentale per garantire il benessere del nostro intestino e dell'intero organismo. Scopriamo nel dettaglio perché la flora intestinale è così importante e come proteggerla.

### Che cos'è la flora intestinale

La flora batterica o microbiota intestinale è il complesso di virus, batteri e funghi che si trovano nell'intestino. Si tratta dei cosiddetti amici dell'intestino, che non arrecano danni alla salute, ma che invece lavorano per assicurare all'organismo il corretto funzionamento.

Il termine microbiota intestinale è stato introdotto negli ultimi anni in campo medico e si riferisce a tutti i microrganismi che vivono nell'intestino. E' importante sottolineare che la quantità complessiva di questi batteri è superiore dieci volte al numero delle cellule e il loro patrimonio genetico è settanta volte superiore al nostro.

I batteri più importanti presenti nell'intestino sono il *Lactobacillus bifidus* e il *Lactobacillus acidophilus*, entrambi indispensabili per mantenere l'equilibrio intestinale e ostacolare il proliferare di batteri dannosi che potrebbero generare disturbi.

### Perché è importante la flora intestinale

La funzione principale della flora intestinale è quella di favorire il corretto funzionamento del nostro sistema immunitario. Proprio per questo è importante che il microbiota intestinale sia in buona salute, così da poter preparare il sistema immunitario a rispondere con efficacia a tutti gli attacchi di batteri patogeni che arrivano dall'esterno.

Un'altra funzione importante della flora batterica è quella di favorire la digestione e di garantire un assorbimento corretto dei cibi. Inoltre, interviene nel metabolismo e aiuta a prevenire disturbi come stitichezza, diarrea e sindrome del colon irritabile.

Infine, altra funzione non meno importante della flora intestinale è quella di avere la capacità di produrre alcune vitamine, fra cui la vitamina B12 e la vitamina K.

Per tutti i motivi citati è quindi importante che ci sia il giusto equilibrio tra batteri buoni e batteri cattivi all'interno dell'intestino. I problemi insorgono quando la quantità di batteri cattivi è superiore a quella dei batteri buoni. Quando questa condizione si verifica prende il nome di disbiosi.

E' quindi evidente che avere una flora batterica intestinale sana ed equilibrata costituisce un fattore importante per stare bene e per essere protetti dalle malattie.

## **Come proteggere la flora batterica intestinale**

Vista l'importanza che ha la flora intestinale per il nostro benessere bisogna proteggerla e mantenerla integra. Un ruolo determinante ha l'alimentazione, che deve essere varia e ricca di nutrienti e di alimenti di origine vegetale, essenziali per generare un sano microbiota.

La dieta ideale da seguire è quella mediterranea, che è varia ed equilibrata, prevede un adeguato consumo di cereali, frutta e verdura, alimenti ideali per creare i batteri buoni. Anche pesce, carne e formaggi sono utili al microbiota, perché contengono minerali come selenio e zinco, e proteine nobili.

Per favorire l'equilibrio dell'intestino particolarmente efficaci sono i probiotici, ovvero microrganismi che introdotti all'interno dell'organismo mediante l'alimentazione sono in grado di agire apportando enormi benefici al corpo.

Per una migliore protezione della flora intestinale è fondamentale scegliere fermenti lattici probiotici di buona qualità, contenenti un numero elevato di cellule vitali probiotiche.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

