

Curarsi naturalmente

Rubrica a cura del
dr. Sergio Ricciuti

Vice Presidente S.I.FIT.
Società Italiana Fitoterapia,
Responsabile Area Farmacisti

Probiotici e dintorni

Con il primo
caldo aumenta
il ricorso ai
probiotici:
conosciamoli
meglio.

I probiotici sono supplementi alimentari che migliorano (pro-) la salute dell'ospite e la qualità della vita migliorandone, appunto, l'equilibrio intestinale. Si tratta, in sostanza, di supplementi alimentari microbici vivi che appaiono particolarmente utili quando la flora batterica intestinale risulta compromessa da condizioni patologiche quali la diarrea, l'antibioticoterapia, la dieta etc. La maggior parte dei ceppi batterici con provata attività probiotica appartiene ai generi *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*. Perché un microrganismo sia considerato probiotico:



- deve essere innocuo nell'uomo;
- non deve essere portatore di antibiotico-resistenza acquisita e/o trasmissibile;
- deve essere attivo e vitale a livello intestinale;
- deve essere in grado di persistere e moltiplicarsi a livello intestinale;
- deve conferire un beneficio dimostrabile secondo specifici requisiti.

La commercializzazione di nuovi prodotti probiotici, spesso contenenti ceppi con specifiche proprietà, rende necessaria la

conoscenza della loro posizione tassonomica. In questo campo la tassonomia fenotipica ha rappresentato la base per la classificazione pur lasciando incertezze sulla caratterizzazione dei biotipi. Un grosso passo in avanti è stato fatto con l'introduzione di tecniche di studio del DNA batterico che hanno permesso di integrare le caratterizzazioni fenotipiche e genotipiche. La caratterizzazione fenotipica determina il profilo fermentativo dei carboidrati, l'attività enzimatica e la natura degli isomeri dell'acido lattico prodotti. La caratterizzazione genetica è in rapida evoluzione ed utilizza metodologie molecolari sempre più sofisticate.

Non è possibile fornire una indicazione precisa sulle dosi che risultano influenzate dalla specie del microrganismo impiegato, dal-

butirrato, propionato ecc.), che provocherebbero un calo del pH nell'intestino crasso con una probabile riduzione della crescita di batteri ad azione patogena, l'aumento dell'assorbimento di alcuni micronutrienti, una miglior "funzionalità" intestinale e altri effetti fisiologici. Il butirrato è una sostanza energetica per le cellule del colon. Inoltre i prebiotici stimolano la crescita dei Bifidobatteri (perciò vengono detti fattori bifidogenetici). I più diffusi sono i Frutto-oligosaccaridi (oligosaccaridi a catena corta, costituiti da D-fruttosio e D-glucosio) e l'Inulina (carboidrato della classe dei fruttani). Il grado di polimerizzazione ed il tipo di legame dei monomeri sembrerebbe responsabile del livello di attività prebiotica. Non vanno usati, o meglio va consultato lo specialista, nella sin-



le caratteristiche del ceppo probiotico prescelto e dalla sua vitalità al momento dell'utilizzo. Una quantità sufficiente per ottenere una temporanea colonizzazione (in genere sufficiente per ridurre i tempi di recupero nella diarrea indotta da terapie antibiotiche) è di almeno 10⁹ cellule vive per giorno e per persona adulta.

I prebiotici sono invece prevalentemente degli oligosaccaridi, non digeribili, che - somministrati in quantità adeguate - favoriscono la crescita, nel colon, di batteri utili. Vengono quindi spesso associati ai probiotici con i quali non devono essere confusi. Arrivano intatti nell'intestino crasso, dove vengono trasformati, dai batteri della flora intestinale, in acidi grassi a corta catena (acetato,

drome del colon irritabile e nella intolleranza al lattosio.

La dose giornaliera ha rilevanza per una efficace azione e tale dose va messa in relazione con il prebiotico utilizzato e con le sue caratteristiche (polimerizzazione etc.). Gli studi di sicurezza sono disponibili solo per alcuni prebiotici e i loro risultati non possono essere automaticamente estesi a quelli di nuova commercializzazione per i quali la sicurezza andrà comprovata da idonei studi microbiologici, che verifichino l'assenza di azione di stimolo su batteri patogeni e su patogeni opportunisti eventualmente presenti nell'intestino.

I simbiotici sono integratori e/o alimenti che contengono, contemporaneamente, pre- e probiotici.