Qual è la dieta migliore PER IL MICROBIOTA?

Frutta fresca e secca ricca di fibre, semi oleosi, legumi e insalate amare: ecco i cibi di cui è ghiotto il "super organismo" che vive all'interno dell'addome. E fra i 100 trilioni di batteri da cui è composto devi cercare di alimentare soprattutto quelli "buoni"

Come abbiamo spiegato dettagliatamente alle pag. 26-27, siamo colonizzati da un vero e proprio esercito di batteri, di cui gran parte vive nell'intestino. I microrganismi intestinali appartengono a oltre 1000 specie, il 90% delle quali fanno parte dei Firmicutes e dei Bacteroides.
Ogni persona possiede una composizione distinta e molto variabile dei microrganismi intestinali, anche se esiste un nucleo batterico fisso che è comune a tutti gli individui. Quando c'è uno squilibrio, si presentano disturbi a carico dell'intestino: attraverso la dieta, però, si può fare in modo che, a popolarci, sia soprattutto il microbiota migliore.

Con i cibi di stagione mantieni la giusta composizione microbica

Ognuno dovrebbe seguire una dieta costruita su misura, ma esistono dei principi generali validi per tutti. «Un'alimentazione quotidiana che privilegi frutta, verdura e fibre arricchisce di nuove specie il microbiota intestinale», afferma la dottoressa Sonia Calimandri, biologa e nutrizionista che opera a Milano. «Una dieta sana, equilibrata e varia , basata su cibi di stagione, freschi e preferibilmente crudi è sempre alla base dell'omeostasi dell'organismo e, quindi, anche dell'eubiosi (la presenza nell'intestino di una flora composta da microrganismi benefici)».

I CONSIGLI DELL'ESPERTA: NO AGLI ZUCCHERI RAFFINATI, SÌ AI CIBI FERMENTATI

- **Via libera a cereali integrali (orzo, riso, frumento, farro), di grani antichi (khorasan, kamut, amaranto, grano saraceno e quinoa), senza eliminare del tutto il glutine.**
- **Alzati sempre da tavola senza sentirti appesantito per il troppo cibo.**
- **Sì ai cibi fermentati come lo yogurt, l'aceto, il miso o il tempeh.**
- **Segui la dieta mediterranea: poca carne e pochi grassi animali (formaggi, burro e latte), sì a pesce azzurro e semi in genere per il loro contenuto di omega 3 che protegge l'intestino dagli stati infiammatori e consente di selezionare un microbiota più sano. L'alta quantità di fibre induce i batteri a produrre sostanze che abbassano il livelli di acidità intestinale. Da limitare gli zuccheri raffinati.**
- **Meglio i cibi con un indice glicemico basso: oltre a dare un maggiore senso di sazietà immediato, rallentano lo svuotamento gastrico facendo arrivare più gradualmente i carboidrati nell'intestino con un minore assorbimento del glucosio.**
- **Le future mamme devono curare in modo particolare l'alimentazione sia in gravidanza sia durante l'allattamento perché le loro popolazioni batteriche influenzeranno in modo determinante quelle del bebè. Un buon allattamento e uno svezzamento attento consentiranno al bambino di arricchire sempre più la sua flora batterica e a sviluppare un sistema immunitario efficiente.**

030-031 Dieta batteri OKF.indd 30 06/09/16 10:04

COSA MANGIARE **DALLA COLAZIONE ALLA CENA**

Ecco un piano giornaliero-tipo messo a punto dalla dottoressa Sonia Calimandri: seguilo 2-3 volte alla settimana per ritrovare e mantenere la buona salute intestinale.

Al mattino

Yogurt intero alta qualità con frutta fresca (mirtilli, fragole, ciliegie, pere, albicocche e così via) e frutta a guscio (noci o mandorle) + 1 cucchiaino di miele + 1 tazza di tè verde.

Come spezzafame

A scelta tra:
- 3-4 noci.
- 10 mandorle.
- 5-6 albicocche secche.

Abbina la frutta secca con 1 frutto fresco di stagione

A pranzo e a cena

A scelta tra:
- Insalatona mista (cicoria, belga, carote, finocchi, cipolle, sedano, topinambur ecc.) + semi oleosi (girasole e/o zucca, semi di chia, ecc.) + pezzetti di tofu o feta + olio extravergine di oliva.
- Insalata di farro e ceci con pomodorini, zucchine e scaglie di grana + un filo di olio extravergine di oliva.
- 1 piatto di lenticchie con crostoni tostati di pane ai cereali o integrale.
- 1 piatto di zuppa di miso e tofu.
- Padellata di dadini di tempeh con verdure (peperoni, zucchine, melanzane, funghi, piselli, asparagi, ecc.) + misto spezie (curcuma, curry, zenzero) + a scelta, quinoa, farro o riso integrale.
- Pasta integrale con zucchine
- Orzo ai carciofi
- Risotto integrale con asparagi e pomodori
- Asparagi e uova.

CON CICORIA, CARCIOFO E TOPINAMBUR FAI IL PIENO DI INULINA

L'inulina è una fibra insolubile e indigeribile (prebiotico) che viene utilizzata dall'organismo come fonte energetica da parte di alcuni batteri intestinali che producono acidi grassi liberi a catena corta, fondamentali per il mantenimento della salute degli enterociti (cellule epiteliali) che, in tal modo, svolgono al meglio la loro funzione di assorbimento di vari nutrienti, tra cui magnesio, ferro e calcio. «Si trova principalmente nelle radici di alcune piante come cicoria o carciofo», afferma la dottoressa Calimandri, «ma è presente anche in cipolle, topinambur, aglio, banane, asparagi, porri. Una dieta prevalentemente vegetariana dovrebbe già includere quantitativi sufficienti, ma, in caso di necessità, si può integrare utilizzando inulina in polvere, per esempio da aggiungere alle insalate, oppure tramite prodotti probiotici con in più l'inulina. Per non avere problemi, però, bisogna andare per gradi: da un minimo di un cucchiaino da tè al giorno (circa 5 g) fino ad arrivare a un massimo di 3 cucchiaini».

030-031 Dieta batteri OKF.indd 31 06/09/16 10:04