

## **LA FLORA BATTERICA**

---

**Il corpo umano è un metaorganismo, formato, non soltanto dalle nostre cellule, ma da una quantità enorme di microorganismi, fra cui virus, batteri, funghi, ecc...; un complesso ecosistema che si mantiene in uno stato di delicato equilibrio con l'organismo ospite.**

*Tutti i processi che avvengono nella natura e nel corpo umano sono, direttamente o indirettamente, dipendenti dall'attività di differenti tipi di microorganismi.*

**La flora batterica intestinale** è fondamentale nello svolgimento di funzioni necessarie per il mantenimento del benessere dell'organismo ospite, fra queste:

- agisce come stimolo primario per lo sviluppo del sistema immunitario
- Interviene nei processi digestivi, in particolare in quelli di digestione degli zuccheri e dei grassi e permette l'assimilazione dei nutrienti, trasformando le sostanze complesse.

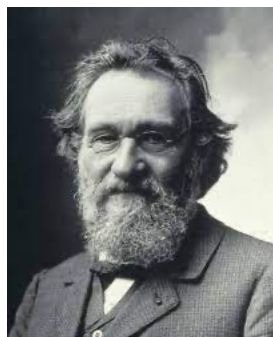


- Partecipa alla sintesi delle vitamine
- Favorisce l'assorbimento di oligoelementi
- Rappresenta una vera e propria barriera di protezione nei confronti delle aggressioni da batteri e virus patogeni.
- Migliora e stabilizza la barriera intestinale, rendendola impermeabile.

I batteri lattici, in particolare, agiscono, non soltanto attraverso la competizione per i nutrienti e per siti di attacco all'epitelio intestinale dell'organismo ospite, ma anche mediante la sintesi di sostanze ad attività antimicrobica, come acidi organici, perossido d'idrogeno e soprattutto batteriocine, tossine di natura proteica che agiscono inibendo la crescita di numerose specie batteriche, ivi comprese quelle patogene.

## Cosa causa problemi nella flora batterica?

L'uso e l'abuso di sostanze chimiche nell'agricoltura e nella vita quotidiana, di farmaci, di alimenti conservati, sterilizzati, refrigerati ed industriali, gli stress mentali, senza dimenticare i pregiudizi e la guerra condotta, negli ultimi cento anni, contro i batteri in generale, hanno pesantemente alterato la biodiversità sia nell'ambiente, in cui l'uomo è immerso e con il quale interagisce, sia nell'uomo stesso, diminuendo la diversificazione del microbiota all'interno del tratto alimentare, generando, così, molteplici squilibri e ponendo le basi per un'alterazione significativa della flora batterica, tanto da essere ritenuta, oggi, uno dei responsabili dell'insorgenza di disordini anche gravi.



Già all'inizio del XX secolo, lo scienziato Elia **Metchnikoff** ipotizzava che ci fosse una **diretta influenza della flora batterica intestinale sui processi di invecchiamento**.

Supponeva che i processi di putrefazione, che avvenivano nell'intestino, portassero alla formazione di tossine, che contribuivano alla degradazione del corpo.

Oggi numerose ricerche ampliano queste prime intuizioni e confermano come l'assunzione di batteri probiotici possa avere effetti positivi nel corpo, come il miglioramento della digestione, con la conseguenza di un miglior effetto nutritivo dei cibi grazie ad un miglioramento nell'assorbimento, un'azione preventiva nei confronti di tutte le malattie età associate.

Si è evidenziato, inoltre, come l'assunzione di fermenti lattici vivi, abbia un effetto positivo sul sistema immunitario.

L'introduzione di determinati ceppi, inoltre, può diminuire la concentrazione dei mediatori infiammatori e pro-infiammatori e questo ne spiega il benefico effetto sulla membrana mucosa intestinale.