

Prebiotici

Utilizzo mirato di preparati e alimenti prebiotici

I **prebiotici** (dal latino: „prae“ = „prima“, e dal greco „bios“ = „vita“)

sono sostanze nutritive per i batteri del nostro microbioma che possono essere utilizzati per coadiuvare la crescita di determinati batteri vantaggiosi. Un fenomeno collaterale del metabolismo batterico è spesso la produzione di gas nell'intestino; ciò può creare disturbi come gonfiore. Si consiglia pertanto di assumere dapprincipio prebiotici ossia alimenti con effetto prebiotico in quantità limitata, e di aumentare gradualmente le dosi. In tal modo possono essere evitati quasi completamente gli effetti collaterali favorendo al contempo la crescita del salutare microbiota.

Nella tabella sono riportati ingredienti prebiotici così come esempi di alimenti ricchi di queste sostanze insieme a consigli per un utilizzo benefico.

Sostanze prebiotiche	Alimenti - Esempi	Effetti	Indicazioni, ambiti di applicazione
Galatto-oligosaccaridi della famiglia del raffinoso (Raffinosio, verbascosio, stachiosio)	Legumi (soprattutto semi di soia)	Protezione della mucosa intestinale (crescita di Faecalibacterium prausnitzii e/o Akkermansia) Crescita di bifidobatteri e lattobacilli	Carenza di Akkermansia e/o Faecalibacterium, Bifidobacterium, Lattobacilli
Galatto-oligosaccaridi	Cucurbitacee, asparagi, cavolo, broccoli, barbabietola rossa, liliaceae, pesche chiare, anguria	Protezione della mucosa intestinale (crescita di Faecalibacterium prausnitzii) Crescita di bifidobatteri e lattobacilli	Leggere infiammazioni della mucosa, carenza di Akkermansia e/o Faecalibacterium, Bifidobacterium, Lattobacilli
Frutto-oligosaccaridi	Topinambur, asparagi, indivia belga, cipolle, porro, aglio, radicchio, carciofi, cavolo, broccoli, pesche chiare, anguria	Protezione della mucosa intestinale (crescita di Faecalibacterium prausnitzii, Akkermansia muciniphila)	Leggere infiammazioni della mucosa, carenza di Akkermansia e/o Faecalibacterium, Bifidobacterium
Polifruttrani, p. es. inulina	Topinambur, asparagi, indivia belga, scorzonera, carciofi, cipolle, porro, aglio, radici di tarassaco	Crescita di bifidobatteri e lattobacilli, inibizione di produttori di tossine (Cl. histolyticum)	Leggere infiammazioni della mucosa, carenza di Akkermansia e/o Faecalibacterium, Bifidobacterium Lattobacilli
Amido resistente	Patate lesse, raffreddate, mollica del pane, pane raffermo, fiocchi di cereali, cereali al vapore precotti	Sostegno alla produzione di butirrato	Percentuale carente di firmicuti, dominante flora putrefattiva

Sostanze prebiotiche	Alimenti - Esempi	Effetti	Indicazioni, ambiti di applicazione
Amido modificato	Crosta del pane, prodotti estrusi, fiocchi di cereali	Sostegno alla crescita del Bifidobacterium	Percentuale troppo ridotta di firmicuti, dominante flora putrefattiva, carenza di Bifidobacterium
Psillio	Diversi preparati a base di psillio reperibili in farmacia (p es. Agiolax, Agiocur, Prälasan ecc.)	Gonfiaggio e aumento di volume delle feci, produzione di gel protettore, legamento di acidi biliari, riduzione del colesterolo, regolazione della glicemia e della risposta insulinica postprandiale, sostegno alla produzione di butirrato	Costipazione abituale, sindrome dell'intestino irritabile, diarrea
Beta-glucano	Prodotti integrali di avena, beta-glucano d'orzo	Sostegno alla crescita di bifidobatteri e lattobacilli, Roseburia, sostegno alla sintesi del butirrato, antinfiammatorio, riduzione del colesterolo	Leggere infiammazioni della mucosa, percentuale carente di firmicuti, dominante flora putrefattiva, carenza di Bifidobacterium, ipercolesterolemia
Polisaccaridi privi di amidi	Crusca di cereali	Gonfiaggio e aumento di volume delle feci	Diverticolosi non complicata
Cellulose, emicellulosa	Tutti gli alimenti di origine vegetale tranne succhi, estratti (materiali strutturali vegetali), abbondanti in cereali integrali, noci, semi	Gonfiaggio e aumento di volume delle feci, aumento della motilità, accorciamento del tempo di transito	Sindrome dell'intestino irritabile, costipazione

Avvertenza n.1

Nella formulazione di consigli nutrizionali si tiene presente la porzione nella quantità comunemente consumata (alcuni alimenti come p. es. l'aglio vengono consumati solitamente in piccole quantità).

Avvertenza n.2

Il latte materno, che grazie al suo alto contenuto di galatto-oligosaccaridi rappresenta un efficace prebiotico per il lattante, non è stato preso in considerazione all'interno della tabella in quanto rilevante solo per neonati allattati ma non per altri consumatori.

Avete domande?

Contattateci, saremo lieti di risponderVi!