

# I probiotici

## Che cosa sono?



Una volta definiti genericamente "fermenti lattici", i probiotici sono prodotti contenenti microrganismi vivi che vengono assunti con l'obiettivo di modificare la microflora intestinale, al fine di migliorare lo stato di salute dell'individuo o trattare una malattia. Essi possono includere una o più specie di batteri, più spesso Lactobacilli (es. Dicoflor, Floxin) e/o Bifidobacterium per lo più in associazione con altri batteri, componenti della normale flora intestinale (es. Lactipan Plus, Infloran) o, meno frequentemente, con lieviti come il Saccaromyces (es. Lievito Sohn e Inolact).

## Come agiscono?



L'ipotesi principale è quella che si sostituiscano ai batteri patogeni o blocchino la loro crescita attraverso una competizione per i nutrienti, in modo da sintetizzare sostanze ad azione antibatterica e stimolare la risposta immunitaria. Ma perché tutto questo possa avvenire è necessario che un certo numero di microrganismi vivi possa raggiungere e colonizzare l'intestino. I probiotici perciò devono sopravvivere all'ambiente acido dello stomaco e all'effetto dei sali biliari nella prima parte dell'intestino.

## Quando usarli?



- **prevencono** problemi intestinali come diarrea e stipsi;
- **combattono** disturbi spesso riconducibili all'alterazione della flora batterica (gonfiori, spasmi, rallentamento delle funzioni digestive) perché aiutano la flora intestinale a mantenersi sana e attiva
- **rinforzano** il sistema immunitario.