

Il Farmacista risponde

I probiotici, a favore della vita

di GIANCARLO TRAVAGLIATI

Il termine "probiotico" deriva dal greco "pro-bios" e significa a favore della vita.

Sono microrganismi che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di arrivare vivi e attivi nell'intestino e di esercitare una azione benefica sulla microflora intestinale migliorando le funzioni dell'organismo.

La flora batterica intestinale, infatti, è costituita da un insieme di organismi viventi: batteri, protozoi e funghi, che vivono nell'intestino come "ospiti" stabilendo un equilibrio in grado di favorire l'assorbimento delle sostanze nutritive derivate dagli alimenti e di aumentare la resistenza alle malattie.

Una buona flora microbica stimola le difese immunitarie aumentando la mobilitazione delle cellule deputate alla difesa dell'organismo potenziandone quindi la capacità difensiva.

Per favorire l'efficienza della flora batterica intestinale è utile mantenere una corretta alimentazione, ma talvolta questo non è sufficiente, come nel caso di vomito prolungato, diarrea o stitichezza, flatulenza, infezioni uro-genitali, alimentazione scorretta, assunzione di alcuni farmaci come gli antibiotici.

Infatti quando viene somministrato un antibiotico non vengono uccisi solo i batteri responsabili delle malattia per cui il farmaco è stato prescritto, ma possono essere soppressi anche i microrganismi buoni e può alterarsi quindi la flora batterica intestinale, provocando disturbi gastrointestinali fino alla diarrea. Da qui deriva il suggerimento, soprattutto per le persone più a rischio, come gli anziani e i bambini, di assumere riequilibratori intestinali a base di probiotici fin dall'inizio di una terapia antibiotica.

Le preparazioni probiotiche presenti sul mercato e riconosciute come benefiche, contengono miscele prevalentemente costituite dai generi *Lactobacillus* (*L. acidophilus*, *L. casei*, *L. bulgaris*) *Bifidobacterium* (*B. bifidum*) e *Streptococcus* (*S. termophilus*), in quanto sono componenti importanti per la microflora intestinale ed hanno diverse funzioni positive, come la modificazione del PH intestinale, la sintesi di vitamine del gruppo B e acido folico, l'azione immunostimolante, l'inibizione della crescita di batteri che generano malattie. Sono consumati prevalentemente come latticini, quali yogurt e latte fermentato, o attraverso l'assunzione di preparati liofilizzati in capsule, tavolette, sciroppi.

Per maggiori informazioni sul tema

FARMACIA TRAVAGLIATI - LATINA VIALE DELLO STATUTO 3/9
(AL TRIBUNALE) TELEFONO 0773.696565 - FAX 0773.696161
E-MAIL: TITOLARE@FARMACIATRAVAGLIATI.IT

