Vero o Falso? Probiotici: Miracolo per la Salute o Solo un Inganno?

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Il Consulente della Salute ci Spiega Cosa c'è Dietro Questo Fenomeno, a Cosa Bisogna Prestare Attenzione e Quali Sono i Prodotti per Cui Vale la Pena Spendere dei Soldi

Che si tratti di stanchezza, problemi digestivi, cutanei o di peso, sistema immunitario debole o persino sbalzi d'umore, i probiotici vengono pubblicizzati come soluzione per quasi tutto. Sono disponibili in varie forme, colori e, naturalmente, fasce di prezzo. Ma cosa sono esattamente i probiotici, quale è la loro funzione e, soprattutto, quale verità si nasconde dietro le grandi promesse?

A Cosa Servono i Cosiddetti Probiotici?

I probiotici sono prodotti contenenti microrganismi vivi che colonizzano l'intestino e hanno lo scopo di "risanare" il microbiota intestinale. Per questo motivo, si usa spesso il termine "riabilitazione intestinale", una tendenza sanitaria sempre più ricorrente. Ma a cosa serve?

Prima di tutto, qualche premessa: il nostro intestino è incredibilmente complesso, poiché non solo assicura che i nutrienti assorbiti attraverso il cibo raggiungano le parti giuste del nostro corpo, ma è anche responsabile di circa l'80% delle reazioni immunitarie.

L'intestino è collegato ad altri organi. La relazione tra intestino e cervello è attualmente un argomento di particolare attenzione nella ricerca scientifica. Questa connessione tra il microbiota intestinale e il cervello dimostra che l'intestino può influire su alcune funzioni cerebrali. Pertanto, è considerato il

centro del nostro benessere. Tuttavia, se la sua funzione viene compromessa, può causare malessere. Un microbiota equilibrato è fondamentale affinché l'intestino possa svolgere correttamente le sue funzioni. Il microbiota si riferisce all'insieme dei microrganismi presenti nell'intestino, formando un ecosistema complesso simile a una foresta pluviale. Questo ecosistema prospera solo se tutti gli organismi vivono in armonia. Se una specie sfugge al controllo, l'equilibrio può essere alterato, portando a uno squilibrio noto come disbiosi, collegato a sintomi come stanchezza, obesità e indebolimento del sistema immunitario.

I probiotici mirano a reintrodurre specifici batteri intestinali per riequilibrare il microbiota e supportare l'intestino per un maggiore benessere generale. Ma funzionano davvero?

Miti e Verità sui Probiotici

Numerosi miti e affermazioni sono emersi attorno ai probiotici, rendendo più difficile la scelta di un prodotto adeguato. Ecco alcuni dei miti più comuni e i fatti:

Mito 1: Un Probiotico Vale l'Altro

Verità 1: Falso. I prodotti variano significativamente nel numero di ceppi batterici, nel dosaggio e nel confezionamento, tutti fattori che determinano la qualità.

Mito 2: I Probiotici Non Funzionano perché Vengono Decomposti dai Succhi Gastrici**

Verità 2: Falso. Alcuni batteri, in particolare i fermenti lattici, sono resistenti ai succhi gastrici, simili ai batteri naturalmente presenti nel nostro intestino.

Mito 3: I Probiotici Forniscono Pochi Batteri Rispetto alla Dieta Normale**

Verità 3: Falso. Alcuni alimenti contengono probiotici, ma la varietà e quantità di batteri sono solitamente basse. I prodotti di qualità contengono almeno 20 miliardi di unità formanti colonie (UFC), superando di gran lunga ciò che consumiamo quotidianamente in alimenti come lo yogurt.

Mito 4: L'Influenza del Microbiota Intestinale è Sopravvalutata, quindi i Probiotici Sono Inutili**

Verità 4: Falso. Studi dimostrano il legame tra microbiota intestinale e salute. Ad esempio, un team di ricercatori di Chicago ha dimostrato che i topi con un sistema immunitario indebolito avevano una probabilità di sopravvivenza più alta dopo essere stati nutriti con il microbiota di topi sani (Kim, 2020). Esistono studi simili sulle allergie e sulla stanchezza.

Mito 5: Un Buon Probiotico Funziona Immediatamente**

Verità 5: No. I probiotici mirano a supportare il microbiota a lungo termine. Risultati significativi non si vedono dall'oggi al domani. Alcune persone notano cambiamenti nella digestione dopo la prima settimana, ma gli esperti raccomandano di assumere i probiotici per almeno 2-3 mesi.

Cosa Definisce un Prodotto di Qualità a Base di Probiotici?

Dopo un'accurata ricerca, il Consulente della Salute ha lavorato con esperti per identificare le cinque caratteristiche qualitative più importanti e ha testato cinque prodotti molto noti.

Caratteristica 1: Numero di Ceppi Batterici**

Un buon probiotico dovrebbe avvicinarsi alla composizione del microbiota intestinale umano sano, contenendo almeno 40 ceppi diversi.

Caratteristica 2: Dosaggio delle Unità Formanti Colonie

La ricerca attuale suggerisce che un intestino sano contiene da 10 a 100 miliardi di batteri. I prodotti

con dosaggi bassi non sono efficaci, quindi si raccomanda almeno 20 miliardi di UFC.

Caratteristica 3:

La convenienza è importante, soprattutto per un uso a lungo termine. Anche se risparmiare è positivo, una buona ricerca, selezione accurata dei ceppi, dosaggio elevato e confezionamento adeguato giustificano il prezzo. Prodotti di qualità sono disponibili per poco meno di 1 euro al giorno.

Caratteristica 4: Sostegno alla Mucosa Intestinale

I probiotici necessitano di una mucosa intestinale sana per colonizzare efficacemente. I prodotti dovrebbero contenere sostanze che supportano la mucosa, come la vitamina B. I prodotti con questi ingredienti ricevono punteggi elevati.

Caratteristica 5: Resistenza della Confezione

Il confezionamento adeguato è essenziale per proteggere i probiotici dall'umidità. I blister in alluminio sono considerati il gold standard, proteggendo ogni capsula singolarmente dall'umidità e garantendo che i batteri rimangano vitali fino al consumo.

Comprendere queste caratteristiche può aiutarti a scegliere un prodotto probiotico che offra reali benefici, assicurando che il tuo investimento sia valido. (Consulente.it)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/vero-o-falso-probiotici-miracolo-la-salute-o-solo-un-inganno/139752