

I benefici

Uno scudo contro i mal di pancia

In alcuni casi sono una barriera contro i patogeni
Ecco quando

Nonostante le tante proprietà decantate, gli usi convalidati dei probiotici sono limitati. «Poiché mangiamo alimenti lavorati, sterilizzati, con conservanti antibatterici, la biodiversità del nostro intestino è calata. Anche per certi probiotici ritenuti un'importante barriera contro i germi patogeni. Quindi ha senso prendere i probiotici per aumentare la resistenza ai patogeni», dichiara Lorenzo Morelli, direttore del DiStas all'università Cattolica di Piacenza. Per l'uso alimentare nelle persone sane, il ministero della Salute ammette infatti l'indicazione che "favorisce l'equilibrio della flora intestinale" a vari probiotici e prebiotici usati tradizionalmente.

Secondo altri esperti, tuttavia, il fatto che le azioni cambino tanto da una varietà di batterio all'altra e da una persona all'altra, rende complicato trarne benefici. Bisognerà attendere che le conoscenze progrediscano e si sviluppino ceppi di provata efficacia per le diverse indicazioni, nelle persone sane come nelle malattie. Diverso è quando si tratta di usare questi prodotti in aiuto a condizioni patologiche. Ecco le principali indicazioni.

- Alcuni probiotici sembrano prevenire la diarrea da antibiotici (il batterio *Lactobacillus rhamnosus* o il lievito *Saccharomyces boulardii*), e riducono il rischio di un'infezione intestinale più grave, da *Clostridium difficile*, che può insorgere in chi prende antibiotici.

- Ancora dibattuta è la capacità dei probiotici di ridurre la durata di alcune forme di diarrea.

- Riducono gonfiore e flatulenza in alcune persone con colon irritabile.

- *Lactobacillus acidophilus* può ridurre i crampi di stomaco, flatu-

lenza e diarrea causati dall'intolleranza al lattosio, ma anche qui ciascuno deve provare per sé e vedere se sta meglio.

- I probiotici possono poi aiutare in alcune condizioni più serie: riducono il rischio di un grave disturbo intestinale che colpisce alcuni neonati prematuri, l'enterocolite necrotizzante (ma non sono consigliati di routine nei prematuri); e la pouchite, un'infezione intestinale che può colpire dopo certe operazioni chirurgiche. Ma in questi casi vanno usati sotto lo stretto controllo degli specialisti.

- Per altri benefici ipotizzati, rimarca il National Health Service britannico, le prove sono scarse o nulle: non alleviano le coliche dei neonati, non rafforzano il sistema immunitario e non curano le infezioni vaginali; ci sono indizi scarsi o solo preliminari che allevino l'eczema dei bambini, malattie infiammatorie intestinali come la malattia di Crohn o la colite ulcerosa, o gli stati d'ansia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

