

Dai fermenti lattici ai probiotici: qual è la differenza?

Una volta definiti genericamente "fermenti lattici", i probiotici sono prodotti contenenti microrganismi vivi che vengono assunti con l'obiettivo di riequilibrare la flora batterica intestinale quando questa sia alterata da trattamenti antibiotici o a seguito di malattie che colpiscono l'intestino. Negli ultimi anni, gli studi sui probiotici hanno fatto un salto di qualità rilevante, abbandonando l'empirismo del passato per intraprendere la strada del metodo scientifico. Affinché un prodotto possa chiamarsi probiotico deve rispondere a particolari requisiti di sicurezza, di essere in grado di persistere e moltiplicarsi nell'intestino umano e di essere in grado di conferire un beneficio fisiologico dimostrato secondo criteri fissati dalle autorità sanitarie.

I probiotici possono includere una o più specie di batteri, spesso *Lactobacillus* (Dicoflor, Floxin,) e *Bifidobacterium* (es. VSL#3, Lievito Sohn, Inolact, Yovis dove i Bifidobatteri sono in associazione con altri batteri), componenti della normale flora intestinale o, meno frequentemente, lieviti come il *Saccaromyces*. Integratori (es. polveri, capsule, compresse) e alimenti come yogurt, formaggi e latti fermentati, contenenti uno o più probiotici vivi, sono sempre più presenti negli scaffali di supermercati, farmacie e negozi specializzati.

Come agiscono?

Il tratto gastrointestinale, sterile alla nascita, viene colonizzato dai batteri ingeriti durante il parto, i quali a partire da quel momento, iniziano a moltiplicarsi e formano la così detta *flora intestinale*. Questo ecosistema è importante per il mantenimento della salute dell'uomo. Contribuisce infatti a numerose funzioni come ad esempio le funzioni digestive, la sintesi di vitamine indispensabili per gli essere umani e la protezione nei confronti di batteri e virus patogeni. Le modalità con le quali i probiotici svolgono un effetto benefico non sono del tutto conosciute: le ipotesi più plausibili sono la capacità di ripristinare la normale flora intestinale, di sostituirsi ai batteri patogeni o di bloccare la loro crescita attraverso una competizione per i nutrienti, di sintetizzare sostanze ad azione antibatterica e di 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.

Sono utili?

I probiotici vengono sempre più utilizzati soprattutto dalle persone che soffrono di disturbi gastrointestinali di vario tipo come diarrea acuta e cronica, diarrea indotta da trattamenti antibiotici, gastrite, colon irritabile, colite ulcerosa ecc. La loro efficacia è stata valutata per molte patologie non sempre con risultati positivi e/o concordanti. Così, ad esempio, molti probiotici hanno dimostrato di essere in grado di abbreviare di circa un giorno la *diarrea acuta nel bambino*, ma il loro ruolo nella diarrea dell'adulto rimane da stabilire. Quando assunti contemporaneamente ad una *terapia antibiotica* sembrano ridurre l'incidenza della diarrea indotta da antibiotici. Hanno prodotto invece esiti deludenti nella prevenzione della *diarrea del viaggiatore*, consentendo solo una modesta riduzione degli episodi di diarrea. Nelle malattie infiammatorie intestinali come *colite ulcerosa* e *morbo di Crohn*, nelle quali si segnalano spesso squilibri nella flora intestinale, manca ancora per i probiotici la conferma della loro efficacia. Infine, occorre evidenziare che il diffuso impiego di questi prodotti per risolvere problemi di *stipsi* non trova alcun riscontro in letteratura, anche se non possono essere esclusi miglioramenti soggettivi. La maggior parte dei prodotti in commercio associano al probiotico anche altre sostanze come zuccheri complessi chiamati pre-biotici (in genere fibre solubili, come frutto-oligosaccaridi, gluco-oligosaccaridi, inulina, o sostanze non assorbibili dall'intestino come lattulosio, lattitolo), in quanto sembrano essere in grado di favorire la sopravvivenza del probiotico.

Infine va segnalata la presenza di vitamine idrosolubili e sali minerali nella composizione di molti prodotti commerciali.

Non esistono dati pubblicati sulla carica microbica che un probiotico dovrebbe contenere, né sullo schema di trattamento più appropriato. Prima di estendere l'utilizzo dei probiotici nel trattamento dei disordini gastrointestinali devono ancora essere chiariti gli schemi di trattamento ottimali, i possibili rischi legati ad un uso improprio e le differenze tra i ceppi

disponibili. Gli effetti benefici rilevati spesso sono specifici per alcuni ceppi presenti in un prodotto e non possono estesi ad altri.

Sono sicuri?

Si tratta di prodotti generalmente ben tollerati anche se vi sono state alcune rare segnalazioni di infezioni gravi in seguito all'assunzione di probiotici, soprattutto in pazienti debilitati o immunocompromessi.

In farmacia puoi trovare

Sono numerosissimi i prodotti venduti in farmacia classificati come pro-biotici, che differiscono fra di loro per i ceppi batterici utilizzati e per le quantità di microrganismi vitali presenti.. Infine, vanno anche ricordati alcuni medicinali vendibili senza ricetta medica, che possono essere considerati pro-biotici in quanto contengono spore di particolari microrganismi che passano inalterate attraverso l'acidità dello stomaco e possono successivamente colonizzare l'intestino.