

Ma i probiotici servono?

Non c'è dubbio che l'intestino nella maggior parte delle persone, al giorno d'oggi, è fortemente compromesso. Stress, alimentazione sbagliata, acqua e aria inquinate e tutti gli altri fattori inquinanti tipici della civiltà contemporanea, hanno affetti fortemente distruttivi sulla flora batterica intestinale. La flora batterica intestinale è il vero motore vitale dell'intestino, la cui efficienza è da sempre considerata, nelle tradizioni mediche più antiche e naturali, il fondamento della salute generale dell'organismo umano. Un intestino adulto idealmente sano dovrebbe avere un contenuto di flora batterica amica di circa 1,8 chilogrammi di peso. Diversi studi hanno dimostrato che oggi la media si avvicina ad un peso in flora batterica di circa mezzo chilo!

Quando la presenza di batteri amici come il *Lattobacillus Acidophilus* e il *Bifidobacterium Bifidus* (i due principali abitanti del nostro intestino) diminuisce, iniziano a proliferare batteri patogeni (*Escherichia coli*, *Klebsiella* ecc.) e miceti come la *Candida*. Il problema è talmente diffuso che ad esempio per la *Candida* si parla di una vera e propria epidemia. Ma i problemi che ne derivano sono anche altri: la migrazione batteri patogeni in altre zone dell'intestino, con il conseguente sviluppo di infezioni vaginali, respiratorie e addirittura dentali; la compromissione della permeabilità intestinale con problemi di allergie e malattie autoimmuni; lo sviluppo di sostanze cancerogene normalmente rese innocue da *Acidophilus* e *Bifidus* (ad es., le nitrosammine); l'incapacità di produrre adeguate quantità di vitamine B e di assimilare il calcio. Purtroppo, anche i cambiamenti della dieta, per quanto benefici, non sono da soli sufficienti a restaurare una flora batterica adeguata. Questa è la ragione per cui l'integrazione di probiotici è diventata ormai una prassi consolidata anche nell'ambito della medicina ufficiale. Acidofili e bifidobatteri sono i principali batteri che risiedono in maniera permanente nel nostro intestino, i primi soprattutto nell'intestino tenue, i secondi soprattutto nel colon; i primi sono aerobici, i secondi anaerobici. Sono dunque fortemente sinergici e complementari, e una buona integrazione di entrambi, o almeno dell'*acidophilus*, che sta a monte della catena di produ-

zione probiotica intestinale, può produrre potenti effetti benefici sulla salute.

Ma gli integratori di flora batterica intestinale sono davvero in grado di svolgere una azione benefica efficace? Gli yogurt non dovrebbero proprio essere presi in considerazione come integratori probiotici, perché sono dotati di pochissime quantità di batteri poco vitali, o comunque rischiano di annullare gli eventuali effetti benefici dei batteri immettendo nell'organismo latte e zucchero, sostanze che vanno a nutrire proprio la flora patogena. Per quanto riguarda le colture liofilizzate di *acidophilus*, *bifidus* e altri batteri, che vengono consumate in capsule (preferibili alle tavolette), ci sono una serie di requisiti che la coltura dovrebbe soddisfare per poter essere veramente efficace:

1. Innanzitutto la coltura dovrebbe avere una buona durata nel tempo (molti dei probiotici in commercio sono già morti dopo poco tempo sugli scaffali del negozio).
2. Una volta assunto, il batterio dovrebbe essere in grado di resistere relativamente indenne sia al passaggio attraverso i succhi gastrici, sia nella zona alcalina dell'intestino. Oltre a ciò, il batterio dovrebbe sopravvivere bene anche al passaggio attraverso i sali biliari.
3. Ammettendo che il batterio ingerito sia effettivamente in grado di giungere nell'intestino, occorre che esso sia poi capace di attaccarsi alle pareti intestinali, e poi di competere con successo con i batteri patogeni già presenti.
4. Ma tutto questo non basterebbe se il batterio in questione non fosse in grado di svolgere tutta una serie di attività nutrizionali (produzione degli enzimi necessari alla digestione dei latticini, produzione delle vitamine B ecc.) e antimicrobiche.

È molto difficile trovare ceppi di batteri che soddisfino tutti questi requisiti. Uno studio recente, pubblicato sul prestigioso *Journal of American Nutritional Association* ha messo a confronto 6 diversi ceppi batterici, 4 acidofili e 2 bifidobatteri, per verificare appunto la capacità di ciascuno di essi di soddisfare i suddetti requisiti⁽¹⁾. L'unico ceppo

batterico che ha soddisfatto tutti i requisiti è stato l'*Acidophilus DDS-1*, uno dei ceppi probiotici più efficaci e resistenti. In effetti, il DDS-1 ha dimostrato, sia in questo studio che in altri, di essere ancora vitale all'80% dopo un anno dalla produzione e senza essere refrigerato. Soprattutto, ha dimostrato di attraversare indenne i tratti acidi, alcalini e biliari dell'intestino. Una volta arrivato nell'intestino, il DDS-1 non solo ha dimostrato di riuscire ad attaccarsi alle pareti intestinali, ma in questo studio ha anche dimostrato di riuscire a soppiantare radicalmente l'*escherichia coli* presente nell'intestino (con evidente azione antidiarrea). Per quanto riguarda le proprietà nutrizionali, lo studio ha messo in evidenza la sua capacità di produrre adeguate quantità di *Beta-galattosidasi*, enzima necessari a scomporre il lattosio. Infine, il DDS-1 ha confermato in questo studio una potente attività antimicrobica, dovuta anche al fatto che esso produce due potenti antibiotici naturali, l'*acidolina* e l'*acidophilina*. Altri studi avevano già dimostrato le proprietà antitumorali di questo straordinario ceppo batterico⁽²⁾.

La ragione fondamentale di queste straordinarie proprietà del DDS-1 sta nel fatto che il DDS-1 è il ceppo batterico proprio dell'intestino umano, da cui è stato estratto e successivamente messo in colture adeguate.

Così, ad esempio, mentre gli altri ceppi di acidofilo proliferano ad una temperatura di 44°, il DDS-1 preferisce una temperatura di 37°, la temperatura del corpo umano.

Per concludere, il consiglio che vogliamo dare ai consumatori è di chiedere precise garanzie che il probiotico scelto sia in grado di soddisfare tutti i requisiti sottolineati in questo articolo.

Note:

⁽¹⁾ M. Murthy et al, *Delineation of Beneficial Characteristics of Effective Probiotics*, in JANA, Vol. 3, n° 2, 2000, pp. 38-43. I ceppi studiati sono stati gli acidofili NRRL 629, NRRL 4495, NRRL 1910, e il ceppo di acidofilo DDS-1; i bifidobatteri ATCC 15707 e ATCC15708.

⁽²⁾ H. Lee et al, *Anticarcinogenic effects of L acidophilus on N-nitroso-bis (2-oxopropyl) amine induced colon tumor in rats*, in Appl. Nutr., 1996; 48:59-66; N. Rangavajhala et al., *Nutrition and Cancer*, 1997; 28:130-34.