

L'elogio del Lactobacillus

Yogurt e integratori probiotici aiutano davvero a rafforzare le difese immunitarie?

di Paola Scaccabarozzi

Sì

Prof. Lucio Capurso, primario emerito di Gastroenterologia al San Filippo Neri di Roma

«Basta partire da una semplice considerazione: i batteri che normalmente vivono all'interno del nostro intestino sono quantitativamente superiori al numero delle cellule presenti nel nostro organismo. La stessa interazione tra i batteri dell'intestino e la superficie mucosa che tappezza quest'organo sta alla base dello sviluppo del sistema immunitario. Quindi, i batteri intestinali sono fondamentali per la nostra stessa esistenza. Ci deve essere un ottimo equilibrio tra i cosiddetti batteri "buoni" e quelli "cattivi", che spesso attaccano la barriera mucosa intestinale. Di ciò se ne accorse già, all'inizio del '900, Elia Metchnikoff, tra i padri dell'immunologia, quando incuriosito dalla longevità delle popolazioni bulgare ne studiò l'alimentazione che, guarda caso, prevedeva un grande apporto di yogurt, contenente il *Lactobacillus bulgaricus*».

Gli studi e le ricerche si susseguirono numerose nel corso degli anni e «il risultato - prosegue Capurso - fu unanime: i probiotici, cioè i batteri "buoni" che introduciamo con gli alimenti o con gli integratori, costituiscono un importante supporto per il nostro benessere.

Sono noti da tempo gli effetti positivi su diarrea acuta da rotavirus, le gastroenteriti e i disturbi da antibiotici. I probiotici che si trovano negli yogurt, nel kéfir (latte fermentato consumato in abbondanza in Russia e nelle regioni caucasiche), e negli integratori, secondo ricerche recenti hanno effetti positivi anche su molte altre patologie come, per esempio, le malattie infiammatorie croniche intestinali, dalla colite ulcerosa al morbo di Crohn, i disturbi dell'alimentazione, l'obesità. Consumare yogurt e probiotici fa bene sempre e comunque, in generale non può che avere effetti positivi sulla salute».

No

Dott. Lelio Morricone, responsabile dell'unità operativa Diabetologia e malattie metaboliche all'IRCCS Policlinico San Donato

«A mio avviso si dà un'eccessiva importanza all'utilizzo dei probiotici, complice anche una pubblicità esagerata dei prodotti che li contengono. La loro diffusione non è, infatti, sempre giustificata e motivata, e troppo spesso si tende a pensare che i probiotici possano essere una sorta di panacea per tutti i mali. Per esempio: se si conduce una vita sregolata e si mangia in maniera scorretta, è inutile ricorrere a integratori alimentari a base di probiotici per cercare di sanare uno stile di vita non propriamente ineccepibile». D'altra parte, non bisogna certo demonizzarne l'uso, perché talvolta può essere giustificato: «Di fronte a patologie del tratto gastroenterico, come colite o colon irritabile, possono essere somministrati. Purché, anche in questo caso, non ci sia un uso fai-da-te come spesso accade, ma siano inseriti in un preciso contesto clinico». Il medico nutre qualche perplessità anche sui risultati di recenti studi:

«È un campo sicuramente interessante, e sono molteplici gli spunti offerti da ricerche sull'effetto dei probiotici in relazione, per esempio, al problema dell'obesità. Ma al momento si tratta semplicemente di osservazioni, non si può giungere a conclusioni troppo frettolose. Il rischio, altrimenti, diventa quello di far nutrire false speranze». Un no secco, infine, all'utilizzo dei probiotici su consiglio di amici o familiari: «Il passaparola può rivelarsi veramente deleterio laddove ritarda una diagnosi. Il consiglio resta sempre lo stesso: alimentarsi in maniera sana, garantendo all'organismo cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Così possiamo essere certi di assumere il corretto quantitativo giornaliero di fibre, e fare a meno di probiotici e integratori alimentari in genere».