

Pancia gonfia, disturbi intestinali e caldo estivo. Berrino: «Ecco i cibi amici del microbiota che aiutano a ritrovare l'equilibrio» di Franco Berrino

Legumi, fibre, topinambur, erbe aromatiche e cibi fermentati: sono alcuni degli alleati più preziosi del microbiota, l'ecosistema di microrganismi che protegge l'intestino e contribuisce al benessere dell'intero organismo (Fonte: <https://www.corriere.it/> 9 agosto 2026)



Nel riquadro in basso a sinistra il dottor Berrino. Nella foto grande vasetti di kefir con mirtilli

Ogni volta che mangiamo nutriamo **migliaia di miliardi di batteri, virus, funghi e altri microrganismi** che abitano il nostro intestino, il cosiddetto **microbiota**. Sappiamo ancora poco di queste comunità microbiche, ma sappiamo che il loro stato di salute è essenziale per il nostro benessere. Sono più di mille specie diverse che, nel corso dell'evoluzione, hanno assunto funzioni importanti per la nostra vita, come il completamento della digestione, la regolazione del metabolismo (glicemia, colesterolo, trigliceridi, ecc.), dell'infiammazione, del sistema immunitario (che non sia troppo fiacco né troppo attivo), **la salute stessa dell'intestino**, la difesa da microrganismi patogeni, perfino la modulazione della salute mentale. I microbi **trasformano il cibo non digerito** in migliaia di ormoni, enzimi, vitamine, acidi organici, neurotrasmettitori come **la dopamina e la serotonina**, che regolano l'umore, il piacere, la motivazione, la felicità, l'appetito, il desiderio sessuale, il sonno. Per funzionare bene il nostro corpo ha **bisogno di una grande varietà di microbi** e di un equilibrato **assortimento** delle varie specie microbiche. **Più varia è la nostra dieta, maggiore sarà la diversità microbica** nell'intestino e migliore la nostra salute.

Che cosa mangiare

Ci sono però anche microbi e combinazioni di microbi che **danneggiano la salute**. Sono favoriti da **diete ricche di grassi saturi** (carni rosse e latticini) e da **cibi industriali poveri di fibre e ricchi di zucchero, sale e ingredienti artificiali**. La **disbiosi**, cioè una scarsa varietà microbica con prevalenza di specie che provocano **infiammazione, gonfiori addominali, coliti, cistiti e infezioni da candida**, è una patologia di dimensioni pandemiche associata a un **maggior rischio di obesità, diabete, malattie cardiovascolari, artrite reumatoide e altre malattie autoimmuni**. Il cibo preferito dei microbi intestinali benefici sono le **fibre vegetali** (**dei cereali integrali, dei legumi, dei semi oleaginosi, delle verdure e della frutta**). Si tratta di **cellulosa** (crusca dei cereali, legumi, verdure a radice, buccia della frutta), **pectine** (mele, mele cotogne), **betaglucani** (cereali, funghi), **mucillagini** (alghe, semi di lino), **galatto-oligosaccaridi** (legumi, latte umano), **frutto-oligosaccaridi** (l'inulina del topinambur e della radice del tarassaco, presente anche in carciofi, porri e cipolle), questi ultimi particolarmente graditi ai bifidobatteri. Anche gli **amidi** che giungono non digeriti nel grosso intestino sono cibo per i batteri. Sono i cosiddetti amidi resistenti, presenti, ad esempio, nella **pasta di grano duro e in cibi amidacei come le patate e i cereali lasciati raffreddare dopo la cottura**.

Più erbe selvatiche

Alcuni ceppi di microbi (lattobacilli, bifidobatteri, rosenburia, lachnospira) trasformano le fibre e gli amidi resistenti nei cosiddetti acidi grassi a catena corta (acido acetico, propionico e butirrico), che **riducono l'infiammazione**, acidificano l'ambiente intestinale rendendolo inospitale per candida, escherichia coli e altri microbi patogeni, mantengono **integra la mucosa** intestinale in modo che non lasci passare nel sangue prodotti batterici e cibi non completamente digeriti, regolano l'appetito e la pressione sanguigna. **L'acido butirrico**, inoltre, inibisce la proliferazione delle cellule tumorali. Purtroppo, nel corso dell'ultimo secolo, abbiamo sempre più mangiato cibi artificiali che i nostri microbi non conoscono e non amano. L'agricoltura industriale privilegia solo certe varietà di cereali, verdure e frutta, quelle che rendono di più; quindi, la varietà di cibo disponibile per i nostri microbi si è ridotta drammaticamente. **Inoltre, non mangiamo più le erbe selvatiche**, che erano cibo quotidiano per i nostri antenati. Ricordiamoci almeno, quelle rare volte che compaiono sul banco del verduriere, dei **topinambur e della borraggine**, e, ora con la bella stagione, cerchiamo un prato non avvelenato dove raccogliere il tarassaco. Può essere utile aumentare **le spezie, le erbe officinali, i semi, e, soprattutto, i cibi fermentati: miso, kefir (meglio dello yogurt), kimchi, kombucha, crauti e altre verdure fermentate**.

Occhio ai probiotici

L'industria multimiliardaria dei probiotici offre una grande varietà di prodotti che forniscono **microbi potenzialmente benefici**, talvolta utili, ma che talvolta fanno più male che bene perché contengono solo **pochi ceppi microbici** che finiscono per alterare l'equilibrio del

microbiota. Uno studio recente, ad esempio, ha riscontrato che la somministrazione di probiotici dopo la terapia con antibiotici (armi di distruzione di massa per il microbiota intestinale) **ritarda il ripristino di un microbiota equilibrato**. Già si ipotizza, in alternativa, per prevenire il danno da antibiotici, di prelevare un campione di feci prima della terapia e reintrodurlo nell'intestino una volta terminato il trattamento. **I cibi fermentati sono molto meglio** dei probiotici, perché offrono una maggiore varietà di microbi e contengono anche prebiotici (il cibo dei probiotici) e postbiotici (le sostanze prodotte dai probiotici). I fermentati sono più efficaci per aumentare la biodiversità del microbiota, per ridurre lo stato infiammatorio e per ripristinare il microbiota dopo terapia antibiotica. Non siamo soli: ricordiamoci dei nostri amici microbi quando facciamo la spesa, scegliamo cibi che piacciono a loro.