

Probiotici e prebiotici: a che cosa servono e come possiamo assumerli

Nomi noti e usati ormai anche nelle pubblicità di integratori e prodotti sugli scaffali, ma che cosa sono veramente e come influiscono sulla nostra salute?

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 31 agosto 2025)



Nel nostro organismo vivono milioni di microorganismi. Buona parte si trova nel tratto gastrointestinale e compone il cosiddetto microbioma. Quando il suo equilibrio (tra specie di batteri dannose o benefiche) si altera (si definisce «**disbiosi**») possono sorgere disturbi. I **probiotici** e i **prebiotici** vengono commercializzati come metodi per supportare un microbioma sano e diversificato e aiutare a ridurre il rischio di disbiosi. Si trovano in differenti forme: possono essere aggiunti ad alcuni alimenti, sono disponibili come integratori o sono presenti naturalmente negli alimenti.

Ma qual è la differenza tra probiotici e prebiotici e quali le **indicazioni per la salute del nostro intestino**?

Differenze e forme

I **probiotici** sono «microrganismi vivi che, se somministrati in quantità adeguate, conferiscono un beneficio per la salute».

Sono i batteri e i lieviti presenti negli alimenti fermentati come **formaggio, crauti, yogurt, miso, tempeh, kimchi, crauti, kombucha** e negli integratori.

La varietà di probiotici è vastissima. Tra i più comuni e familiari ci sono i batteri delle famiglie dei *Lactobacilli* e dei *Bifidobatteri*, mentre fra i lieviti il *Saccharomyces boulardii*.

I **prebiotici** sono il «cibo» di cui i probiotici hanno bisogno: sono le **fibre** alimentari e quindi si

trovano in tutti gli alimenti di origine vegetale. Queste sostanze favoriscono la crescita dei «batteri amici» rispetto a quelli «cattivi».

La salute e le patologie

Un microbiota sano e diversificato con batteri buoni in maggioranza influisce in modo positivo sulla nostra salute e viceversa.

Una disbiosi può causare **problemi** come **diarrea o stitichezza**, sindrome dell'**intestino irritabile**, sanguinamento gengivale, **dermatite atopica** (eczema) o **acne**.

A livello generale e sistematico un microbioma sano è collegato a una riduzione del rischio di **tumori**, **malattie cardiovascolari** (cardiache), **allergie e malattie infiammatorie intestinali** (MICI).

Gli integratori

Come scritto, oltre agli alimenti che contengono naturalmente probiotici e i prebiotici (o entrambi, come yogurt e kefir) esistono **integratori** di questi microrganismi, ma sono altrettanto validi e consigliati?

Diverse revisioni di studi giungono a risultati non conclusivi. È sempre bene consultare uno specialista per farsi consigliare un integratore.

Sicuramente bisogna ricordare che **non possono sostituire i farmaci** standard usati per contrastare le patologie dovute (anche) alla disbiosi e, ancor di più, **non possono sostituire i benefici di una dieta sana ed equilibrata**.

Leggi anche

[**Yogurt bianco, greco, di soia, kefir: come orientarsi fra i diversi tipi e scegliere il più indicato per noi**](#)

[**Attenti allo zucchero «nascosto» nello yogurt: leggete bene le etichette**](#)