

**BENESSERE** » IL NOSTRO STATO DI SALUTE DIPENDE MOLTO DALLE BUONE ABITUDINI, SIA DI COMPORTAMENTO NEL QUOTIDIANO CHE ALIMENTARI

# Il cambio di stagione è alle porte: prepariamoci a ripartire bene

Nel mese di settembre riprendono scuola e lavoro. Bambini, adolescenti, adulti, assistono al concludersi delle giornate estive dedicate alla vacanza per riprendere gli impegni quotidiani, ai quali dedicarsi con energia e concentrazione rinnovati

Il periodo autunnale richiede all'organismo un grande impegno, sia da un punto di vista intellettuale che immunitario, necessario per abituarci nuovamente ad una sveglia mattutina anticipata, concentrarci in modo continuativo seduti su di un banco di scuola o alla scrivania in ufficio. Vediamo di seguito come prepararci quindi a questo cambio di ritmo.

## LA TAVOLA COME PUNTO DI PARTENZA

•Introduciamo pere mature, fichi, banane, cachi, latte e formaggi freschi, grassi come burro e lardo per favorire l'umidificazione delle vie respirato-



rie per evitare che si asciughino troppo e si irritino; •oppure se invece si tende ad avere ristagno di liquidi preferire cibi moderatamente piccanti e amari. •Scegliere alimenti poco elaborati, ricchi di nutrienti e digeribili: una dieta sana e bilanciata è sempre la prima prevenzione; è importante bere molti liquidi, anche tiepidi e caldi:

non però alcolici o caffè. **RECUPERARE UNA CERTA REGOLARITÀ NEGLI ORARI**  
•Mantenere un ritmo circadiano rispettando ordinatamente l'alternanza sonno-veglia  
•Dormire almeno 8 ore: è il tempo necessario a produrre la giusta dose di citochine, molecole proteiche utili a mantenere efficiente il nostro sistema immunitario.

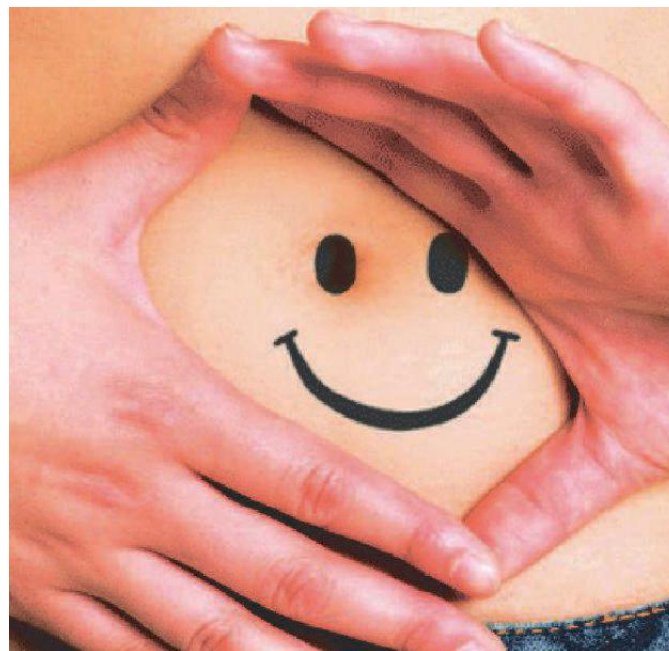
**INFO** » SCOPRIAMO DI PIÙ SUI PROBIOTICI E LE LORO CARATTERISTICHE

## Cosa sono i probiotici?

I probiotici sono definiti dall'OMS e dalla FAO come "organismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite". Secondo le linee guida dell'OMS (2011) le caratteristiche di probioticità prevedono che gli stessi siano:

- Attivi e vitali alle condizioni ambientali intestinali;
- Resistenti all'acidità dello stomaco e all'azione dei sali biliari;
- In grado di persistere, almeno temporaneamente, nell'intestino;

- Antagonisti contro i microrganismi patogeni;
- Testati e sicuri da un punto di vista alimentare e clinico con effetti benefici sulla salute;
- Stabili durante la produzione e vitali fino alla data di scadenza indicata sul prodotto;
- Preferibilmente di origine intestinale umana, cioè "normali" componenti del nostro microbiota: il ceppo viene isolato la prima volta dall'intestino di soggetti sani, tipizzato e poi coltivato in laboratorio, e questo favorisce l'adesività (compatibilità) verso l'ambiente intestinale.



Anche l'intestino ha bisogno di speciali attenzioni: esso presiede all'eliminazione di ciò che non serve più all'organismo, ed è definito "il cuore della salute". Il tratto gastro-intestinale è infatti un vero e proprio ecosistema caratterizzato da un elevato grado di biodiversità: è

costituito da oltre 400 specie diverse di microrganismi, in prevalenza di origine batterica, che nel loro insieme costituiscono la flora batterica o MICROBIOTA. Quando quest'ultimo si altera, si verifica una DISBIOSI (ovvero un disequilibrio) tra questi organismi, che rappresenta una delle

principali cause di tossicità:  
•danneggia direttamente le cellule intestinali e altera la permeabilità della mucosa intestinale;  
•altera la risposta immunitaria;  
•provoca alterazioni del transito e della fermentazione, con produzione di sostanze che causano gonfiore;  
•genera metaboliti tossici che possono essere assorbiti dal corpo.

La flora batterica intestinale riduce quindi il proprio ruolo fondamentale di protezione dell'organismo e per questo possono insorgere malattie e disturbi di varia natura. La salute del colon si riflette su quella dell'apparato respiratorio: una condizione di eubiosi, caratterizzata da un equilibrio dinamico nelle popolazioni microbiche intestinali, promuove un innalzamento delle capacità immunitarie delle mucose, comprese quelle respiratorie, che in questa stagione iniziano ad essere soggette ai primi raffreddori, tosse e mal di gola.

La parola d'ordine sia per gli adulti che per i bambini, è quindi riequilibrare il microbiota intestinale grazie all'aiuto dei probiotici, microorganismi vivi che ingeriti in adeguate quantità sono in grado di esercitare funzioni benefiche per l'organismo:

- facilitano l'assimilazione delle sostanze nutritive e agevolano l'attività intestinale
  - proteggono la mucosa e modulano il sistema intestinale, attraverso la produzione di sostanze in grado di agire contro i patogeni e ostacolando l'attaccamento dei patogeni. La scelta del probiotico è fondamentale: meglio scegliere formulazioni con precise caratteristiche:
1. con ceppi in grado di resistere in quantità sufficiente agli acidi gastrici e biliari, in grado di aderire alla mucosa intestinale;
  2. formulati rispettando le caratteristiche di probioticità definite dall'OMS-FAO.
  3. sicuri per uso umano e quindi inseriti nelle liste QPS list redatte dall'Autorità Europea per la sicurezza alimentare;
  4. esenti da antibiotico-resistenza trasmissibile;
  5. stabili e vitali fino alla data di scadenza indicata.



GRUPPO  
BONVICINI  
GRUPPE



Il Gruppo Bonvicini nasce dalla sinergia di sette diverse strutture sanitarie operanti in Alto Adige che si occupano di prevenzione, diagnostica, cura e riabilitazione.

Ascoltare e accompagnare con premura ogni persona nel recupero del benessere e della salute rappresenta il nostro primario impegno quotidiano.

SEGUICI SU  
FACEBOOK!



@CasaDiCuraBonvicini  
@FarmaciaSanQuirino