



Gene



La Dieta della Salute

Proteggi il microbiota per migliorare la tua vita



Nell'immaginario collettivo della società moderna il concetto di dieta è associato a quello della perdita di peso, fin troppo spesso si ricorre al dietologo o al nutrizionista solo quando abbiamo messo su qualche chiletto di troppo. Secondo la comunità scientifica invece, il concetto di dieta e di alimentazione non sono da considerarsi in senso stretto una restrizione dell'apporto calorico al fine di perdere peso, quanto più uno stile di vita, una filosofia legata alla salute e alla cura quotidiana del proprio corpo.

La frase "mettersi a dieta" quindi perde di significato, la dieta non è un sacrificio che dobbiamo fare per essere più magri, per apparire più attraenti, la dieta deve essere qualcosa che porta salute e benessere all'organismo.

Per quanto detto quindi, abbiamo sviluppato un percorso nutrizionale mirato al riequilibrio delle funzioni dell'organismo, in particolare quelle metaboliche e immunitarie. Il fulcro del nostro percorso è il **microbiota intestinale**, una vasta parte dei processi metabolici della flora batterica è coinvolta sia nell'acquisizione dei nutrienti che nell'elaborazione degli xenobiotici (ad esempio farmaci e integratori). La flora batterica migliora l'assorbimento e il metabolismo dei nutrienti ingeriti (carboidrati, proteine, vitamine ecc.). Molte specie batteriche sono implicate nel metabolismo delle fibre alimentari solubili in acidi grassi a catena corta (SCFA); la produzione di alcuni di questi SCFA, come il butirrato, è importante come fonte di energia per l'intestino e per il microbiota stesso, e modula l'assorbimento dei grassi riducendo il colesterolo. Risulta quindi chiaro che un microbiota eubiotico (in equilibrio) è fondamentale per mantenere il corpo in salute e mantenere funzionali i processi metabolici fondamentali. Lo scopo finale quindi è la salute non il dimagrimento ma, va da sé che un **microbiota** sano aiuta anche della riduzione del peso corporeo.

IL MICROBIOTA INTESTINALE



Nel nostro intestino vivono e lavorano fino a centomila miliardi di batteri, un numero 10 volte superiore a quello delle cellule presenti nel nostro organismo, i quali compongono un vero e proprio organo, il microbiota intestinale. Questi batteri, possono condizionare la vostra salute, le vostre scelte alimentari e, sul piano del peso, il successo o insuccesso della vostra dieta. Essi costituiscono un ecosistema personale, tipico per ciascun soggetto e sono condizionati dallo stile di vita e dalla dieta. Questi batteri “mangiano” ciò che abbiamo digerito e forniscono nuove molecole, che possono essere assimilate dall’organismo, influenzando la qualità della nostra salute.

I principali ceppi batterici del microbiota intestinale

I principali ceppi batterici che formano il nostro microbiota sono:

Firmicutes: aumentano l’assimilazione di zuccheri e grassi animali; sono associati allo sviluppo di obesità. L’ideale sarebbe averne come ospiti solo il 40% del totale;

Bacteroides: sono coinvolti nella fermentazione degli zuccheri e nella putrefazione di proteine; dovrebbero rappresentare il 55% circa dei vostri ospiti;

Prevotella: sono più rappresentativi di una dieta vegetale/vegana, ricca in fibre;

Ruminococcus: contribuiscono alla digestione e alla rielaborazione delle molecole dei carboidrati complessi. Pertanto, si riscontrano di più nei soggetti con dieta ricca di polisaccaridi;

Proteobacteroides: indicatori di infiammazione intestinale, che pertanto dovrebbero essere presenti in quantità limitata, non superiore all’8%.

Se per esempio abbiamo un rapporto **Firmicutes/Bacteroides** alterato nel quale si riscontra una forte prevalenza dei primi è molto probabile che si manifesti una condizione di aumento del peso.

DIETA E MICROBIOTA INTESTINALE



I cibi che portiamo ogni giorno a tavola giocano un ruolo tutt'altro che trascurabile sulla salute. Le nostre scelte alimentari hanno infatti un forte impatto sulla composizione del microbiota.

DISBIOSI INTESTINALE

Un **microbiota** che perde la sua condizione di equilibrio viene detto «**disbiotico**», la **disbiosi** intestinale può portare ad una serie di patologie quali: **morbo di Crohn**, **rettocolite ulcerosa**, **sindrome del colon irritabile** e **infine cancro del colon**. Tutte condizioni che oggi risultano in aumento, soprattutto nei Paesi più avanzati. E che, in un futuro non così remoto, potrebbero essere curate riconoscendo un ruolo di primo piano alla dieta.

MICROBIOTA VUOL DIRE SALUTE

Modulando la composizione del microbiota, la dieta diventa un'opportunità per trattare le malattie intestinali. Lo stress, gli antibiotici e una cattiva alimentazione possono alterare la flora batterica dell'intestino, portando a problemi metabolici e quindi ad una alterazione della composizione corporea. L'alimentazione giusta è quella che permette di assumere tutti i macro e micro nutrienti di cui abbiamo bisogno, in questo senso la dieta più sana per mantenere in equilibrio il microbiota risulta essere la dieta Mediterranea. **Più alimenti di origine vegetale e meno di origine animale**: ecco la ricetta per prenderci cura dell'intestino (e non solo). La dieta offre una grande opportunità per la salute ed è accessibile a tutti, ricordiamo che non ci sono alimenti da eliminare a priori, quello che conta è la qualità di quello che si mangia e quindi sono da evitare quei cibi industriali che alterano la composizione dei nutrienti.



LA DIETA DELLA SALUTE

Il microbiota regola il metabolismo e le risposte del sistema immunitario. Ecco perché la nostra salute dipende dall'equilibrio dei batteri che popolano l'intestino.

Per ogni cellula umana, ci sono dieci cellule di batteri. Il che ci dà un ordine numerico non solo sulla quantità di corpi estranei viventi che popolano il nostro intestino, ma della loro importanza per la salute. L'equilibrio della flora batterica è quindi cruciale. Che cosa ci indica che l'abbiamo perduto? «Mal di pancia al termine dei pasti, gas e gonfiore addominale, stipsi o diarrea sono alcuni dei più importanti indicatori di una cattiva salute intestinale. Ma lo sono anche allergie e sintomi depressivi-ansiosi».

Una volta individuati i segnali di disagio è importante modificare senza esitazioni l'alimentazione.

Ed ecco che entra in campo «La Dieta della Salute» che si ispira a quella proposta da Mosley. Si tratta di un piano alimentare in due step, elaborato dalla nutrizionista Tanya Borowski, e dalla dottoressa Clare Bailey.

FASE 1 - ESCLUSIONE E RIPARAZIONE

In questa fase vanno progressivamente eliminati quegli alimenti che possono influire negativamente sull'equilibrio del microbiota per dare al tuo intestino la possibilità di tornare in salute. Questi alimenti contengono degli elementi che favoriscono l'infiammazione dell'intestino seguita da un'alterazione del microbiota. Potresti avere bisogno di almeno quattro settimane di Esclusione e Riparazione per dare al tuo intestino la possibilità di tornare in salute. Se vuoi avere un microbiota sano e diversificato devi non solo cercare di mangiare frutta, verdura, cereali integrali e legumi, ma anche ridurre o, ancora meglio, evitare il consumo di:

Zucchero: crea dipendenza, fa impennare l'insulina, favorisce l'obesità e il diabete. Inoltre lo zucchero nutre i batteri cattivi presenti nell'intestino, squilibrando il microbioma.

Hamburger e patatine: come tutti gli alimenti "processati", ricchi di emulsionanti, grassi e/o zuccheri, incoraggiano la crescita di batteri che attaccano la mucosa intestinale, infiammandola.

Dolcificanti artificiali: oltre a influenzare il cervello agiscono anche sui batteri intestinali causando la crescita di quelli cattivi, che secernono sostanze infiammatorie e favoriscono obesità e diabete.

ALTRI CIBI DA EVITARE

- Glutine e cereali raffinati.**
- Latte e derivati, in particolare il latte, che ha il maggior contenuto di lattosio, tutti i prodotti latte-caseari.**
- Legumi. Contengono lectine, che possono causare gonfiore (reintroducili dopo due settimane, poiché sono una buona fonte di proteine).**
- Alcol.**
- Verdure molto ricche di fibra, come broccoli e cavolo nero e riccio, fagiolini, piselli e brassicaceae come cavolo e cavoletti di Bruxelles. Tendono tutti a risultare più digeribili se cotti lentamente. All'inizio riduci gli alimenti altamente prebiotici come cipolle, aglio e porro, possono essere reintrodotti nella seconda fase.**



I SEI ALIMENTI AMICI DEL MICROBIOTA



Olio evo - È uno dei grassi più salutari, perché contiene una serie di polifenoli e antiossidanti efficaci nel calmare le infiammazioni ovunque si trovino: nel cervello come nelle arterie e nell'intestino. L'olio d'oliva inoltre è molto saziante per cui aiuta a ridurre la tentazione di mangiare grassi industriali e zucchero.

Banane - Quelle ancora un po' acerbe contengono amido resistente, un carboidrato che non viene digerito dagli enzimi digestivi presenti nello stomaco e nell'intestino tenue e raggiunge inalterato il colon. Qui viene fermentato dai batteri buoni presenti, che se ne nutrono rilasciando acido butirrico: un grasso dall'azione antinfiammatoria e antitumorale.

Yogurt - Soprattutto quello arricchito con superfermenti è capace di influenzare l'equilibrio del microbioma, stimolando la moltiplicazione dei batteri buoni e migliorando l'efficienza del sistema immunitario. Diversi studi hanno dimostrato che lo yogurt probiotico è utile per curare diarrea, stitichezza, gonfiore e crampi addominali.

Orzo - I suoi chicchi forniscono quantità elevate di betaglucano, una fibra definita prebiotica perché favorisce la crescita dei batteri intestinali buoni. Questa sostanza, inoltre, lega il colesterolo cattivo e gli zuccheri presenti nel tubo digerente impedendone l'assorbimento e il passaggio nel sangue.

Uova - Sono un'ottima fonte di proteine e contengono tante vitamine e minerali. Uno sodo fornisce 70 calorie, la metà di quelle presenti in una porzione di cereali e 1/4 di quelle di una brioche con marmellata. Le uova fanno bene al microbiota perché non hanno zuccheri (il cibo preferito dai batteri cattivi, essi se ne nutrono per proliferare a scapito di quelli buoni portando ad una situazione di disbiosi).

Curcuma - In questa radice sono presenti almeno 200 sostanze diverse, ma quella che, secondo gli scienziati, riveste un interesse particolare, è la curcumina: ha potenti proprietà antiossidanti e antinfiammatorie; inibisce la crescita dei batteri cattivi, di parassiti e funghi patogeni, e protegge direttamente le pareti intestinali.

CIBI DA CONSUMARE IN GRANDI QUANTITÀ



Alimenti di origine vegetale non fibrosi - Almeno metà del tuo piatto dovrebbe contenere verdura, erbe aromatiche e frutta. L'alimentazione quotidiana deve essere composta da almeno sette porzioni di verdura e frutta, con una prevalenza della prima.

Proteine di buona qualità - Necessarie per riparare le pareti dell'intestino. Dovresti assumerne 45-60 g al giorno. Scegli pesce grasso, uova, pollo, carne rossa alimentata con foraggio, soia, frutta a guscio o tofu.

Insalate a foglia amara - condite con aceto o limone.

Cibi ricchi di polifenoli - erbe aromatiche, spezie, frutta a guscio, semi oleosi, frutta e bacche, tè e cioccolato nero.

Fitonutrienti - come quelli presenti negli ortaggi non ricchi di amido e nella frutta di diversi colori; limita invece i frutti tropicali, il melone e l'uva, visto il loro alto contenuto di zuccheri.

Grassi vegetali - come olio di oliva, olio di cocco, avocado, frutta a guscio e semi oleosi.

FASE 2 - REINTEGRAZIONE

Attraversata la fase di Esclusione e Riparazione, e una volta che avrai cominciato a sentirti meglio, puoi iniziare a inserire nuovi cibi e a reintrodurre quelli che avevi eliminato.

Riprendi a mangiare i cibi uno alla volta con un intervallo di almeno 72 ore tra l'uno e l'altro. Lo scopo è cercare di individuare quelli che ti danno problemi. Mangia una porzione normale dell'alimento "sospetto". Se, dopo averlo reintrodotta, i disturbi si ripresentano, in genere nell'arco di pochi giorni, lasciali perdere. Quando avrai ricominciato a stare bene, prova a inserire un altro alimento tra quelli esclusi. Fallo seguendo queste indicazioni.

Latte e derivati: inizia reintroducendo yogurt intero con fermenti lattici vivi, poi formaggi e burro e infine il latte.

Fruento/glutine: parti con cereali a relativamente basso contenuto di glutine come orzo e farro. In genere il pane a lievitazione naturale è più digeribile. Introduci quindi gli alimenti contenenti frumento, sempre dopo aver lasciato trascorrere qualche giorno.

Alcol: con moderazione, e sempre insieme al cibo. Preferisci, se possibile, il vino rosso.

Puoi anche iniziare a potenziare i tuoi batteri buoni assumendo prebiotici, probiotici e integratori nutraceutici. Ecco i cibi che nutrono i batteri buoni: Topinambur, cipolla, porro, aglio, cicoria, cavolo cinese. Verdure fermentate come ad esempio i crauti. Yogurt con fermenti lattici vivi; kefir, formaggi, in particolare quelli "puzzolenti", che sono più ricchi di batteri.

I **Legumi** possono essere reintrodotti dopo due settimane, ma gradualmente.



10 CONSIGLI PER MIGLIORARE LA TUA SALUTE INTESTINALE

- 1. Eliminate per almeno una settimana ogni alimento che contenga farina.** Eliminate anche il seitan, perché è un concentrato di glutine. Sostituite questi alimenti con cereali interi (farro, orzo, segale, riso integrale, quinoa), che apportano carboidrati complessi senza glutine o con dosi limitate dello stesso;
- 2. Tra i legumi privilegiate lenticchie e ceci,** cercando di assumerli non interi, ma come passati, per migliorare il grado di digeribilità;
- 3. Introdurrete verdura cruda all'inizio di ogni pasto,** finemente tagliata per favorire la funzionalità dello stomaco, usando come aromatizzante l'aceto e non il sale;
- 4. Terminate la cena con un piatto caldo di verdura cotta di stagione,** anche sotto forma di minestrone, passato di verdura o crema vegetale calda;
- 5. Riducete il consumo di carne** rossa e bianca, **formaggi e salumi;**
- 6. Favorite invece il consumo di pesce** (non in trancio e non molluschi e crostacei), possibilmente almeno tre/quattro volte alla settimana;
- 7. Accompagnate il pasto ad una bevanda calda** (tè verde oppure tisana di curcuma e zenzero);
- 8. Assumere centrifugati misti di verdura (80%) e frutta di stagione (20%).** Ricordate di assumerli lontano dai pasti;
- 9. Assumere Kefir** (una bevanda probiotica molto ricca di comunità microbiche, più completa dello yogurt). Un consumo quotidiano di kefir può aiutare a regolarizzare le funzioni intestinali;
- 10. Evitate tutte le bibite, anche se light o "zero":** spesso contengono acido ortofosforico, che favorisce indirettamente la stipsi.

Altri consigli su come consumare i pasti sono:

- Mangiate in un ambiente tranquillo e senza fretta;
- Masticate bene e a lungo, altrimenti farete arrivare allo stomaco molecole di dimensioni troppo grandi, sovraccaricandolo e rallentando la digestione.
- Recuperate l'abitudine di deglutire solo dopo aver completamente triturato il cibo, avendolo reso il più liquido possibile
- Rispettate puntualmente gli orari dei pasti, in modo da rendere periodiche le secrezioni gastriche;
- Evitate di coricarvi poco dopo il pasto.

SOSTANZE NATURALI CHE FANNO BENE AL MICROBIOTA

Infine, vi consiglio alcune sostanze naturali che modulano positivamente il microbiota:

Curcuma

La Curcuma è tra i più studiati composti ricchissimi di polifenoli, Curcumina in primis, che grazie ad una riconosciuta azione contro qualunque forma di infiammazione, risulta di significativo ausilio in tutte quelle patologie dismetabolico-degenerative legate alla senescenza quali l'aterosclerosi, il diabete, l'obesità, le neurodegenerazioni e le patologie autoimmunitarie.



[SCOPRI PROCURCUMA](#)



Maqui

Fra le sostanze naturali antiossidanti per eccellenza, troviamo il Maqui (Aristotelia Chilensis), un frutto che possiede un elevatissimo potere antiossidante, in virtù del suo titolo in polifenoli. Aiuta a contrastare i radicali liberi e lo stress ossidativo; fornisce una carica di energia utile al benessere della persona; contribuisce al metabolismo di carboidrati e lipidi e alla regolazione immunitaria.

[SCOPRI MAQUI 500](#)

Polifenoli

Nell'ambito delle alterazioni del metabolismo lipidico e glicidico e dello stress ossidativo, tra i principi attivi naturali più utili ritroviamo, oltre al Maqui, altri polifenoli di indubbia efficacia quali l'Idrossitirosolo (derivato dalle foglie dell'olivo), quelli contenuti nell'Amla, nonché l'innovativo Ubiquinolo (la forma ridotta e più efficace del Coenzima Q10) e la Berberina.



[SCOPRI EONLIPID](#)



Vitamina C

La vitamina C, infine, può essere annoverata indubbiamente tra i principi attivi in grado di apportare molteplici benefici all'organismo umano, contribuendo alla normale funzione del sistema immunitario, al normale metabolismo energetico, a ridurre stanchezza e affaticamento, proteggendo, al contempo, le cellule dallo stress ossidativo.

[SCOPRI EON-C](#)

ANALISI DEL MICROBIOTA INTESTINALE

Oggi è possibile disporre di un'immagine concreta del proprio ecosistema intestinale, attraverso il test del DNA del microbiota intestinale. Questo test è in grado di fornire informazioni sulla sua composizione, funzionalità, sulle sue modifiche ed alterazioni (sia in positivo che in negativo). Si può, ad esempio, valutare l'adeguatezza del microbiota rispetto ad alcune funzioni fondamentali alle quali è deputato, nonché la propensione del microbiota stesso nei confronti delle malattie infiammatorie intestinali, delle malattie metaboliche e del processo di invecchiamento.

SCOPRI PROBiome GUT

Il test PROBiome GUT permette una caratterizzazione qualitativa e quantitativa del microbiota intestinale utilizzando le più innovative tecnologie di sequenziamento del DNA.

I test sviluppati da GeneS Srl consentono la mappatura completa della biodiversità microbica dell'intestino, fornendo una vera e propria fotografia dell'ecosistema oggetto di analisi. Il microbiota intestinale preserva la nostra salute svolgendo essenziali funzioni fisiologiche, contribuisce attivamente al benessere metabolico e al corretto funzionamento del sistema immunitario.

Perché fare il test del microbiota

Conoscere la composizione e lo stato di benessere del nostro microbiota ci permette di giocare d'anticipo per preservarne l'equilibrio o correggere eventuali condizioni di disordine (disbiosi). Un microbiota sano infatti è in grado di proteggerci o di ridurre notevolmente il rischio di molteplici patologie come ad esempio obesità, diabete di tipo 2, sindrome metabolica, malattie infiammatorie intestinali.



QUANDO È PIÙ CONSIGLIATO FARE L'ESAME DEL MICROBIOTA INTESTINALE

Sebbene possa esser fatto in tutte le fasi della vita per controllare lo stato di benessere del microbiota, il medico potrebbe indicare di eseguire il test in particolare nelle seguenti situazioni:

Insorgenza e/o persistenza di sintomi intestinali o urogenitali di lieve o moderata entità (coliti, diarree ricorrenti, stipsi, cistiti, uretriti ecc.) nell'ottica di prevenire il decorso in eventuali patologie vere e proprie

Sovrappeso e obesità per integrare piani nutrizionali mirati a un sano controllo del peso

Infanzia e vecchiaia per favorire una corretta maturazione batterica nel primo caso e limitare gli effetti tipici dell'invecchiamento quali depressione immunitaria e l'instaurarsi di processi infiammatori nel secondo

Gravidanza e allattamento per sostenere lo sviluppo microbico del neonato

Nelle fasi iniziali della **menopausa** per affrontare meglio i cambiamenti metabolici e ormonali

Necessità nutrizionali specifiche. Per chi pratica ad esempio un'attività sportiva particolarmente intensa o a livello agonistico può essere importante conoscere il livello di efficienza metabolica del proprio microbiota anche per migliorare le performance adottando un regime alimentare personalizzato.

ABBIAMO UN REGALO PER TE

SCONTO DEL 10% SU TUTTI I PRODOTTI

USA IL CODICE

➔ DIETADELLASALUTE2020 ⬅

SU

www.genes4you.it

GeneS
www.genes4you.it