

CHIAREZZA SUI PROBIOTICI

NON TUTTI SONO UGUALI. FACCIAMO DELLE DISTINZIONI

- di Samorindo Peci -

Com ormai ben noto alla scienza, la maggior parte dei batteri e microrganismi esistenti in natura sono amici dell'uomo, cioè non nocivi oppure utili e addirittura indispensabili per la nostra salute e il nostro benessere. Solo pochi sono nemici dell'uomo, ovvero patogeni. Si calcola che un solo batterio su trentamila sia nocivo e appartenente ad una delle 150 famiglie patogene contro un totale di 1.400 identificate come amiche. Ma tanto basta perché la reputazione dei batteri sia irrimediabilmente compromessa ed il nome stesso evoca nell'immaginario collettivo paure di terribili agenti, sin dal giorno in cui il chimico francese Luigi Pasteur mise in luce che alcuni batteri erano portatori di gravi malattie. I batteri sono la forma più diffusa di microrganismi, cioè quella categoria di esseri microscopici che comprendono anche le microalghe, i protozoi, i lieviti, funghi microscopici e le muffe. La nostra microflora intestinale è costituita quasi esclusivamente da batteri, con popolazioni molto estese numericamente, fino a centomila miliardi di individui in totale, raggruppabili in un discreto numero di generi, ciascuno occupante specifiche nicchie ecologiche nel nostro sistema gastrointestinale e classificate come dominanti, sottodominanti, o transienti. I batteri, dunque, soprattutto quelli lattici ed in particolare quelli del genere *Lactobacillus* e *L. dobacterium*, sono nostri collaboratori ed amici. In questo modo le cose stanno così, anche se biso-

gna fare delle importanti distinzioni. Alcuni fermenti lattici sono amici occasionali, in quanto costituiscono per noi un ottimo alimento ricco di proteine, enzimi e vitamine del gruppo B; altri sono amici veri, cioè fedeli per tutta la vita, in quanto convivono all'interno del nostro sistema gastrointestinale, dove formano colonie stabili che costituiscono la cosiddetta flora batterica permanente. Per questo si parla di batteri probiotici, cioè con azione favorevole alla nostra vita. Ma la quasi totalità dei fermenti lattici in commercio costituita da fermenti vivi essiccati a freddo in una sorta di letargo o di ibernazione forzata liofilizzati e sono di provenienza vaccinale, cioè tipici della specie bovina di appartenenza probiotica solo per i vitelli ma non per l'uomo, per il quale costituiscono solo un ottimo alimento non un probiotico formante colonie permanenti con tutti i benefici dello scambio simbiotico. Esistono peraltro in commercio anche fermenti lattici autoctoni dell'uomo, in forma liofilizzata, che hanno la capacità di formare colonie permanenti nel nostro sistema gastrointestinale, aderendo alle pareti dello stesso e ripartendosi in varie nicchie ecologiche a loro congeniali lungo tutto il percorso dallo stomaco al retto, con tutti i benefici di cui abbiamo discusso: digestione enzimaticamente facilitata, conferimento di vitamine del gruppo B, stimolazione del nostro sistema immunitario tramite sostanze metaboliche, protezione contro la proli-

ferazione di batteri opportunisti e patogeni, riequilibrio dell'ecosistema microbiologico, ecc... I fermenti lattici umano-compatibili o umano-specifici ad azione probiotica conosciuta e certa appartengono a pochi generi nel genere *Lactobacillus* troviamo *L. Acidophilus*, *L. Rhamnosus* nel genere *L. dobacterium* troviamo *L. i dum*, *L. Longum*, *L. rewe*, *L. Infantis* nel genere *Streptococcus* troviamo lo *S. Faecium* nel genere *acillus* da non confondere con il genere *Lactobacillus* troviamo invece solo specie controverse, implicate a volte in avvelenamenti alimentari, soprattutto quelle formanti spore. Sporogene e comunque di attività probiotica dubbia. Quindi, ove si voglia usufruire dei benefici probiotici e non semplicemente gustare un buon alimento, necessario accertarsi che il prodotto commerciale yogurt, latte fermentato, polveri liofilizzate contenga i fermenti lattici del tipo probiotico umano-compatibile sopra menzionato che siano fermenti vivi e vegeti, cioè che sia rispettata la data di scadenza che si tratti di prodotti ben formulati, cioè non di miscele eterogenee di tutti i fermenti esistenti, in quanto le varie specie possono competere una con l'altra e limitarsi reciprocamente, che la confezione sia conservata in modo appropriato al riparo dalla luce e dal calore e preferibilmente al freddo. Forse nemmeno la Marcuzzi sa che i ricercatori non conoscono il suo probiotico preferito, il *L. i dus acti regularis*.