

Dieta **probiotica**, la **cura** perfetta ai problemi gastrointestinali

Con l'inverno inizia l'impiego massiccio di antibiotici, spesso assunti anche quando non servono. E di conseguenza salgono anche i casi di diarrea legata ad antibiotico e di alterazioni della flora batterica intestinale dovute all'attività di questi



farmaci sui batteri presenti nel tubo digerente. «Deve essere il medico a decidere se iniziare una terapia antibiotica - afferma **Anna Tagliabue**, docente di Nutrizione umana presso l'Università di Pavia. In particolare nelle forme influenzali, che sono di origine virale, non è quasi mai necessario ricorrere a questi farmaci se non in caso di complicanze».

Attraverso un'alimentazione "probiotica", cioè una dieta arricchita con probiotici, è stato dimostrato quanto sia efficace ridurre il rischio di diarrea da antibiotico. «Un recente lavoro comparso sul *British Medical Journal* ha dimostrato, su una popolazione di over 50, una significativa riduzione della diarrea se il latte fermentato con probiotici (*Lactobacillus casei* Dn-114001, *Streptococcus thermophilus* e

Lactobacillus bulgaricus) viene consumato sia durante, che dopo il periodo di assunzione di antibiotici - sostiene Tagliabue. L'aggiunta di un latte fermentato con probiotici nella riduzione del rischio di diarrea da antibiotici ha un duplice ruolo: salvaguardare l'equilibrio intestinale e le possibili complicanze gastrointestinali, ma anche mantenere un apporto di nutrienti del latte in una forma maggiormente assimilabile, poichè la presenza di fermenti lattici rende digeribile lo zucchero del latte».

«In caso di malattia infettiva febbrile trattata con antibiotici sarà inoltre opportuno scegliere alimenti facilmente digeribili e graditi dando la preferenza a spremute e frullati di frutta fresca o verdura ricchi di vitamine e di liquidi, carni magre e pesce». [cod 6027](#)