

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

## Microbiota intestinale: prendersene cura influenza la nostra salute!



L'intestino è uno degli organi più importanti del nostro corpo, e, in quanto tale, assolve a molteplici funzioni: è indispensabile per l'assorbimento dei nutrienti, ha una funzione difensiva grazie alla sintesi di cellule immunitarie e ha una funzione protettiva da agenti patogeni. Tutti questi compiti, però, non li porta a termine da solo, ma grazie all'aiuto del microbiota. Di cosa si tratta? È niente più e niente meno che tutta la popolazione di microrganismi che abita il nostro intestino: batteri, virus, funghi e protozoi. Si tratta di una popolazione incredibilmente numerosa, dato che il numero di cellule microbiche intestinali supera di 10 volte il numero di cellule in tutto l'organismo umano. È composta principalmente da batteri, i quali sembrano giocare un ruolo molto importante nel mantenimento dello stato di salute, incluso lo sviluppo dell'obesità; sì, perchè sempre più studi stanno confermando che l'alimentazione è in grado di alterare la composizione del microbiota, andando, di conseguenza, a incidere sullo stato di salute dell'individuo. Ma cosa può influenzare l'equilibrio del microbiota intestinale? Una prima componente è genetica, ma sono determinanti anche i fattori ambientali, primo su tutti la dieta; importanti, però, sono anche l'assunzione di determinati farmaci, come gli antibiotici, o, addirittura, il modo in cui nasciamo; pare, infatti, che il microbiota dei bimbi nati con parto naturale sia significativamente diverso rispetto a quello dei bambini nati con parto cesareo, perchè i primi assumono una composizione più simile a quella del microbiota vaginale e intesti-

nale della mamma. È giusto, però, sottolineare quanto l'alimentazione giochi comunque un ruolo fondamentale. Le abitudini dietetiche di lunga data, infatti, possono cambiare la composizione dei microorganismi presenti nel nostro intestino. In effetti chi ha una dieta a base prevalentemente vegetale consuma più fibra, e di conseguenza avrà un più alto numero di microorganismi che la metabolizzano, i quali, invece, si presenteranno in numero inferiore nel microbiota di chi ha una dieta più ricca di grassi saturi e protei-



ne. Il microbiota tende ad evolversi nell'individuo parallelamente al regime alimentare, però è anche in grado di adattarsi in maniera molto rapida ai cambiamenti delle condizioni ambientali, dieta compresa. Non bisogna dimenticare che l'azione tra dieta e microbiota è reciproca: da un lato, quest'ultimo digerisce i cibi che il nostro organismo non riuscirebbe a scomporre da solo, dall'altro ciò che mangiamo può avere un impatto decisivo sulla sua composizione. È stato dimostrato che una dieta ricca in grassi saturi, con un elevato consumo di carne rossa e carboidrati raffinati, povera di alimenti di origine vegetale, può modificare la struttura del microbiota arrivando perfino a causare uno squilibrio chiamato disbiosi, che sembra essere una caratteristica comune di molte condizioni patologiche, come l'obesità, le malattie cardiovascolari e il cancro. La dieta mediterranea, al contrario, sembra essere il modello dietetico che favorisce maggiormente il microbiota intestinale, per questo chi la adotta da lungo tempo sembra essere più favorevole alla prevenzione di patologie cardio-metaboliche e alcune forme di cancro. Questo perchè il modello di dieta mediterranea, soprattutto quando è varia e non monotona, mantiene alto l'apporto di fibre attraverso il consumo di legumi, verdura, cereali integrali, frutta fresca e frutta secca. Per riassumere: una corretta alimentazione e uno stile di vita sano e attivo sono le nostre armi migliori per far sì che i nostri batteri alleati continuino a popolare il nostro intestino nella maniera più equilibrata possibile.

### LA RICETTA

#### Medaglioni di zucca e ricotta

Ingredienti: zucca già pulita 400g, ricotta 200g, noce moscata grattugiata q.b, olio extravergine di oliva q.b., salvia fresca q.b.  
Preparazione: infornate a 180°C i pezzi di zucca già privati della buccia, su una teglia ricoperta di carta da forno. Fate cuocere e poi lasciate raffreddare. Mettete la zucca in un recipiente e schiacciatela con una forchetta. Tritate la salvia molto finemente ed aggiungetela insieme alla noce moscata e a un pizzico di sale a discrezione, poi aggiungete anche la ricotta e mescolate bene, per ottenere una consistenza omogenea. Aggiungete del pangrattato e impastate ancora: per la quantità, regolatevi in base alle vostre preferenze, se volete dei medaglioni più morbidi ne userete meno, per farli più compatti invece ne occorrerà un po' di più. Con l'aiuto di un coppa pasta, formate dei medaglioni e metteteli su una teglia ricoperta di carta da forno. Versate un filo d'olio d'oliva su tutti i medaglioni e infornate a 180°C per 15/20 minuti, girandoli con l'aiuto di una spatola.

