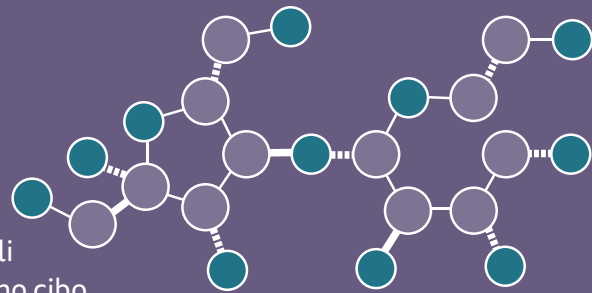


# Prebiotici

## Che cosa sono i prebiotici?

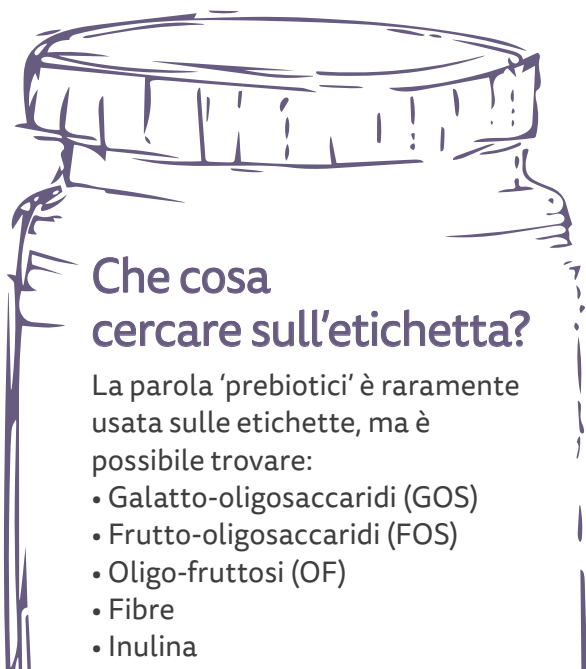
Substrati che sono selettivamente utilizzati dai batteri intestinali generando effetti benefici sulla salute. In parole più semplici, sono cibo per i batteri benefici che vivono sopra o dentro di noi.



## Evidenze sui prebiotici

- I prebiotici hanno effetti benefici sulla salute grazie alla loro azione selettiva sulla composizione e/o attività della flora intestinale.\*
- I prebiotici possono essere trovati naturalmente nel cibo, o possono essere aggiunti come supplementi, come per esempio nel latte artificiale per neonati.
- La maggior parte dei prebiotici sono fibre, ma non tutte le fibre sono prebiotici.
- Come le fibre, anche i prebiotici possono causare gonfiore e flatulenza se ingeriti in elevate quantità. Una soluzione è di iniziare con piccole dosi per aiutare l'intestino ad adattarsi.

\* Il tratto intestinale umano contiene trilioni di batteri. Questi batteri, chiamati anche flora intestinale, sono importanti per la nostra salute.



### Che cosa cercare sull'etichetta?

La parola 'prebiotici' è raramente usata sulle etichette, ma è possibile trovare:

- Galatto-oligosaccaridi (GOS)
- Frutto-oligosaccaridi (FOS)
- Oligo-fruttosio (OF)
- Fibre
- Inulina

## Prebiotici per la salute

I prebiotici hanno la capacità di:

- Migliorare le funzioni digestive (regolarità intestinale)
- Aiutare il sistema immunitario
- Migliorare l'assorbimento di minerali
- Regolare il tuo appetito, l'apporto energetico ed il metabolismo del glucosio.

## Prebiotici nel cibo

Alcuni prebiotici (come oligo-fruttosio e inulina) possono essere trovati nelle cipolle, aglio, banane, cicoria, carciofi ma in dosi molto basse.



Per aumentarne il tuo consumo giornaliero, è possibile consumare prebiotici sotto forma di supplementi o aggiunti ad alcuni alimenti. I prebiotici possono essere aggiunti allo yogurt, al latte artificiale per neonati, ai cereali, al pane, ai biscotti, nei dolci o nelle bibite. Prova ad aggiungere almeno 5 grammi di prebiotici alla tua dieta ogni giorno. Mangiare cibo integrale, frutta, verdura e altri alimenti ricchi di fibre può aiutare.



## Prebiotici nel latte materno

Il latte materno è una fonte ricchissima di prebiotici. I prebiotici nel latte materno possono aiutare il naturale sviluppo del neonato modulando la crescita e la funzione dei batteri benefici presenti nell'intestino del neonato.