SCOPRI I BENEFICI DEI PROBIOTICI

La tua guida per un intestino sano, difese immunitarie forti e benessere generale.

I 4 PILASTRI DELLA SALUTE DEL MICROBIOMA

1

Prebiotici

Fibre non digeribili (come banane poco mature e aglio) che fungono da nutrimento essenziale per stimolare i batteri intestinali benefici.

2

Probiotici

Microrganismi vivi presenti nei cibi fermentati che colonizzano, ripopolano e modulano direttamente la tua flora intestinale.

3

Sinbiotici

Alimenti naturali (come i crauti fermentati naturalmente) che combinano batteri vivi e fibre prebiotiche, migliorando la sopravvivenza dei batteri buoni nell'intestino.

4

Postbiotici

Composti benefici (come gli acidi grassi a catena corta) prodotti naturalmente dal corpo dopo la digestione di prebiotici e probiotici.

I BENEFICI DEI PROBIOTICI PER IL TUO CORPO

Integrità del Colon
Nutre le pareti del colon, impedendo a tossine dannose di penetrare nel flusso sanguigno.

Difesa dai Patogeni
Combatte i microbi nocivi, riducendo il rischio di contrarre infezioni.

Attivazione Immunitaria
Educa e rafforza le difese immunitarie innate del corpo tramite scambio genetico.

Migliore Digestione
Secerne enzimi che scompongono i nutrienti complessi, massimizzandone l'assorbimento.

Sintesi di Vitamine
Agisce come una fabbrica microbica, producendo vitamina K e vitamine del gruppo B.

Metaboliti Protettivi
Crea acidi grassi a catena corta (come il butirrato) che aiutano ad abbassare il colesterolo.

Neutralizzazione Tossine
Sintetizza enzimi detossificanti in grado di neutralizzare gli inquinanti ambientali.

Transito Ottimale
Aumenta la biomassa microbica sana per favorire un transito intestinale regolare.

Protezione Tumorale
Riduce il rischio di cancro al colon nutrendo le cellule e neutralizzando le sostanze cancerogene.

Controllo del Peso
Regola gli ormoni della fame e aiuta nella gestione a lungo termine del peso corporeo.

Benessere Mentale
Riduce lo stress e migliora l'umore grazie a postbiotici neuroattivi (come la serotonina).

LE MIGLIORI FONTI ALIMENTARI

LATTICINI FERMENTATI

- **Yogurt**
  Scegli versioni al naturale e senza zuccheri.
- **Kefir di latte**
  Bevanda con un'altissima diversità microbica.
- **Skyr**
  Tradizionale formaggio islandese ricco di proteine.

VERDURE FERMENTATE

- **Kimchi**
  Speziato e dal sapore complesso.
- **Crauti fermentati naturalmente**
  Assicurati che non siano pastorizzati.
- **Cetriolini crudi**
  Fermentati naturalmente in salamoia.

SOIA E LEGUMI

- **Tempeh**
  Potente azione combinata prebiotica e probiotica.
- **Miso**
  Aggiungilo a fine cottura per non distruggere i batteri vivi.
- **Natto**
  Ricchissimo di nattochinasi, enzima alleato del cuore.

BEVANDE E FONTI VEGETALI

- **Kombucha crudo**
  Tè fermentato effervescente e ricco di antiossidanti.
- **Kefir d'acqua**
  Ottima alternativa frizzante e senza lattosio.
- **Yogurt vegetali**
  Di soia, avena o cocco con fermenti vivi.

La Regola d'Oro: Devono Essere Vivi

Il calore distrugge la vita microbica! Affinché i cibi fermentati offrano benefici, devono essere consumati a crudo - con la sola eccezione del tempeh, che deve essere cotto per motivi di sicurezza. Cerca sempre sulle etichette le diciture **"non pastorizzato", "crudo"** o **"fermenti lattici vivi"**. I prodotti a lunga conservazione (da scaffale) non hanno alcun valore probiotico.

Vuoi il quadro completo? Per altri articoli, infografiche e risorse, visita:
fabdelta.it/infografiche

© 2026 fabdelta.it. Tutti i diritti riservati. Disclaimer: Questa guida è solo a scopo educativo e non costituisce parere medico.