

Ogni giorno siamo bombardati da slogan pubblicitari di “prodotti addizionati con fermenti lattici vivi”, “i fermenti lattici per rinforzare le difese immunitarie dei bambini”, “i fermenti lattici per la diarrea” e così via.

Ma cosa sono esattamente i fermenti lattici vivi? Fanno davvero bene? Come vanno assunti? Chi è intollerante al lattosio può assumere i fermenti lattici?

Facciamo un po' di chiarezza.

Cosa sono i fermenti lattici

Con la dicitura fermenti lattici vivi intendiamo abitualmente una classe di batteri, appartenenti solitamente al genere *Lattobacilli* e *Bifidobatteri*, in grado di metabolizzare il lattosio, che è lo zucchero maggiormente presente nel latte. I Lattobacilli “migliori” sono quelli che, durante il processo di metabolizzazione, producono per la maggior parte acido lattico e solo quantità minime di altre sostanze come il *Lactobacillus Rhamnosus*, il *Lactobacillus Acidophilus*, il *Lactobacillus Reuteri*.

Questi microrganismi rappresentano i cosiddetti *probiotici*, batteri vivi e attivi che, come dice il nome (pro-bios), favoriscono la vita cioè il benessere dell'organismo e vanno distinti dai *prebiotici* che sono invece sostanze non digeribili dall'uomo (come fibre, inulina, beta-glucani). I prebiotici rappresentano una fonte di nutrimento per i probiotici e ne stimolano lo sviluppo.

Molto spesso i probiotici, oltre che da soli batteri, sono costituiti anche da un mix di batteri e lieviti che svolgono un'azione sinergica potenziandosi quindi a vicenda.

Negli ultimi anni si è diffuso notevolmente il consumo dei *simbiotici* che rappresentano un insieme di probiotici e prebiotici.

Come agiscono i fermenti lattici

Già Ippocrate, circa 2500 anni fa, aveva formulato l'ipotesi secondo cui la maggior parte dei processi di difesa dell'organismo avvengono a partire dall'intestino. Abbiamo dovuto, però, aspettare molti anni perché questa teoria venisse confermata dal mondo scientifico e si comprendesse che l'intestino ha un ruolo chiave nel mantenimento dello stato di salute e nello sviluppo di moltissime malattie.

Questa premessa ci fa capire come mantenere in equilibrio il *microbiota* (o microbioma cioè l'insieme di tutti i batteri residenti nell'intestino) sia fondamentale per l'integrità del sistema immunitario. Il microbioma intestinale è costituito da oltre 10 milioni di diverse specie di microrganismi, per la maggior parte batteri, che costituiscono la flora intestinale.

Qualsiasi alterazione della flora batterica (i cosiddetti *dismicrobismi* o *disbiosi*) come quelle che si verificano in caso di stress psicologici, assunzione di antibiotici, cambio di stagione, convalescenza possono potenzialmente determinare manifestazioni cliniche di varia natura, ed è proprio in queste situazioni che riportare in equilibrio la flora intestinale diventa un elemento cruciale per la gestione ottimale della malattia.

La flora batterica intestinale partecipa attivamente a moltissimi processi biologici come ad esempio:

- protegge l'organismo dai germi patogeni
- regola la motilità intestinale
- interviene nella digestione degli alimenti
- produce vitamine indispensabili per l'organismo come la vitamina K, che interviene nel processo di coagulazione del sangue
- contribuisce all'equilibrio del sistema immunitario contenendo circa il 60% delle cellule immunocompetenti
- riduce l'infiammazione tipica delle malattie infiammatorie intestinali (es. M. di Chron).

Studi recenti sembrano confermare che alterazioni della flora batterica intestinale siano

coinvolte anche nei meccanismi alla base dello sviluppo della sindrome metabolica (caratterizzata da diabete, ipercolesterolemia, obesità) e di molte patologie oncologiche (come il tumore dello stomaco, del colon e i linfomi) anche pediatriche.

Il microbiota intestinale è diverso per ogni individuo e la sua composizione varia in relazione a varie condizioni. Alla nascita l'intestino di ognuno di noi è sterile, la prima colonizzazione batterica si ha nel passaggio del canale cervicale materno al momento del parto; la seconda fase di colonizzazione dell'intestino del neonato ha luogo con l'inizio dell'allattamento, da questo momento in poi la quantità e la composizione della flora batterica sarà condizionata notevolmente dal tipo di latte ingerito e con la crescita dal tipo di dieta e si stima che in età adulta il microbiota raggiunga un peso di circa 1,5 kg.

Quali sono i migliori probiotici per i bambini?

In presenza di alterazioni della flora batterica, per un recupero più rapido, può essere utile la somministrazione di probiotici. Come accennato, i probiotici sono tantissimi e non tutti hanno, ovviamente, la stessa funzione pertanto la scelta dovrà essere mirata.

Vediamo brevemente le caratteristiche di quelli più utilizzati:

- *Lactobacillus Rhamnosus*: è utilissimo in tutte le forme di diarrea, anche quella indotta da antibiotici, aumenta l'azione di barriera della mucosa intestinale in caso di infezioni da Rotavirus e stimola le funzioni digestive.
- *Lactobacillus Reuterii*: limita la proliferazione di batteri patogeni a livello intestinale, contribuisce all'eradicazione dell'*Helicobacter Pylori*, è efficace per ridurre la tensione addominale tipica delle [colichette gassose del neonato](#) ed è utile per regolare il transito intestinale sia in caso di diarrea che di stipsi.
- *Lactobacillus Casei*: stimola le difese immunitarie del bambino e riduce i sintomi intestinali dell'intolleranza al lattosio.
- *Lactobacillus Salivarius*: riduce la flogosi (l'infiammazione) tipica delle malattie infiammatorie intestinali.
- *Lactobacillus Johnsonii*: è quello più indicato in caso di [stipsi](#) (stitichezza) nell'adolescente

mentre nel neonato è più indicato il *Lactubacillus Casei infans*.

- *Bifidobacterium Longum*: ha anch'esso azione immunostimolante inoltre, specie nel neonato prematuro, contribuisce allo sviluppo della flora batterica sana in grado di contrastare le infezioni intestinali da batteri patogeni.
- *Saccharomyces Boulardi*: è efficace nel contrastare gli effetti della diarrea da antibiotici.

Come assumere i fermenti lattici vivi

Gli integratori di fermenti lattici sono disponibili, in commercio, sotto forma di compresse, bustine o gocce; ovviamente nei bambini e nei neonati è preferibile la formulazione in gocce per la comodità di somministrazione, le gocce possono essere assunte direttamente con un cucchiaino oppure diluite in un liquido a temperatura ambiente.

Per quanto riguarda il momento della giornata, è preferibile assumere i probiotici al mattino o comunque a stomaco vuoto per consentire un completo assorbimento del prodotto e una maggiore efficacia.

Molti degli integratori di fermenti lattici vivi vanno conservati in frigo e consumati, ovviamente, entro la data di scadenza dal momento che sono microrganismi particolarmente delicati che quindi muoiono rapidamente diventando inefficaci. La durata del trattamento dovrebbe essere, preferibilmente, non inferiore ai 15-20 giorni.

Altro accorgimento importante quando si sceglie un integratore di fermenti lattici è quello di fare attenzione oltre che al tipo anche al numero di ceppi batterici che contiene; è sempre meglio scegliere un integratore che contenga una sola specie ad alto dosaggio piuttosto che vari ceppi sottodosati.



CERCHI UN **PEDIATRA A CASA?**

11:29

Elenco Medici

Seleziona uno o più medici e attendi il primo che risponderà

SELEZIONA TUTTI

- Dott. Iva Trevisano
Disponibile
- Dott. Domenico Arcuri
Disponibile
- Dott. Maria Pia Panicucci
Non Disponibile
- Dott. Gaetano Padovano
Disponibile
- Dott. Marzio Calabresi
Disponibile
- Dott. Sebastiano Cremonesi
Non Disponibile

SCARICA L'APP



Gli integratori di fermenti lattici vivi sono prodotti estremamente maneggevoli pertanto non presentano particolari controindicazioni relative all'utilizzo. L'uso dei fermenti lattici è indicato per tutte le fasce di età e non presenta limitazioni di utilizzo neanche nelle donne in gravidanza ma al contrario sono fortemente consigliati cicli di almeno 10 giorni al mese per tutta la durata della gestazione.