

**SEGUITO** mo che pranzo e cena siano come un piatto, la metà dovrebbe prevedere verdura e frutta fresca, per la precisione più verdura che frutta; un quarto cereali e derivati (quanto meno una volta al giorno integrali); un quarto proteine a rotazione, cercando di mangiare legumi almeno tre volte alla settimana.

A piacere, anche ogni giorno, si possono spizzicare o aggiungere alle pietanze semi oleosi e frutta secca con guscio come le noci.

#### Verdure o integratori?

E chi non è abituato a mangiare fibre? Il suo apparato digerente deve adattarsi, quindi il consiglio è di accogliere gradualmente, nel giro di un paio di settimane, le nuove abitudini alimentari e di bere molta acqua, per evitare meteorismo e gonfiore.

Quanto agli integratori, non ci sono prove che siano dannosi e si possono usare occasionalmente (sempre meglio dietro consiglio medico), ma non dovrebbero essere la fonte primaria. Nelle verdure e nella frutta, giusto per fare un esempio, oltre alle fibre ci sono vitamine, minerali e fitocomposti.



**Eliana Liotta**  
è giornalista, scrittrice  
e divulgatrice scientifica.

La revisione dell'articolo  
è di Enzo Spisni, docente  
di Fisiologia della nutrizione  
all'Università di Bologna.

## Per prevenire il diabete

*Assumere fibre riduce il rischio di sviluppare la malattia. Ma conta il modo*

«Gli studi suggeriscono che il consumo di maggiori quantità di fibra alimentare, in particolare quella contenuta nei cereali integrali, è collegato a una riduzione dell'incidenza del diabete di tipo 2» scrive nel suo manuale *Mangiare secondo la scienza* (Edizioni Dedalo)

Elisabetta Bernardi, docente di Biologia della nutrizione presso l'Università di Bari. Basta aggiungere un supplemento di fibra e il gioco è fatto? «Non è proprio così» precisa la nutrizionista, che ha tenuto una rubrica nella trasmissione *Noos* di Alberto Angela su Rai 1.

«È interessante notare che la riduzione del rischio di mortalità prematura osservata negli studi, sia per il diabete di tipo 1 che per quello di tipo 2, è stata ottenuta con cibi naturalmente contenenti fibre, piuttosto che grazie all'aggiunta di fibre estratte o sintetiche».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Per chi non è ancora abituato a mangiare fibre, si consiglia un approccio graduale al loro consumo nell'arco di due settimane

#### Kefir e yogurt

E siamo alla seconda "F": gli alimenti fermentati. La Fao (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) promuove i processi di fermentazione perché migliorano la disponibilità delle proteine e di alcuni minerali, formano grassi benefici e aumentano il contenuto di vitamine. Si tratta dei famosi postbiotici rilasciati dai microrganismi nel nostro intestino e in questo caso direttamente all'interno dei cibi.

Lo yogurt funge da esempio: è latte in cui alcuni bacilli hanno fermentato il lattosio, fabbricando acido lattico e altre sostanze che risultano utili al nostro organismo.

Lo yogurt, poi, e ancora di più il kefir, altro derivato del latte, contengono ceppi vivi. Naturalmente, maggiore è il numero e la diversità dei microrganismi presenti e vitali al momento del consu-

mo, superiore sarà la possibilità che alcuni batteri colonizzino il nostro intestino, ampliando il parco di batteri buoni.

Sono esempi di fermentati probiotici, oltre al kefir tradizionale: le bevande come la kombucha (a partire dal tè) e il kefir d'acqua (da acqua dolcificata), tutte le verdure in fermentazione acidolattica, come i crauti e il coreano kimchi (dal cavolo), i cetriolini in salamoia, le giardinere di verdura.

#### Anche il microbiota invecchia

Con quale frequenza mangiare cibi fermentati? Non esiste nelle linee guida una dose giornaliera raccomandata, ma il consiglio è di mangiarli spesso.

Le due "F" sono importanti in ogni fase della vita e bisognerebbe ricordarsene andando avanti negli anni, perché con l'età il microbiota tende a impoverirsi, a perdere la sua biodiversità. Fibre e fermentati invece contribuiscono a mantenere giovane più a lungo l'universo infinitesimo.

Il nostro zoo interiore non è costante, bensì un brulicare di specie in competizione tra loro. La dieta è una delle armi migliori a nostra disposizione per mantenere l'equilibrio, frenando l'espansione dei patobionti, i germi aggressivi sempre in agguato, e facendo proliferare i batteri probiotici. Che sono appunto probió, a favore della vita.



© RIPRODUZIONE RISERVATA