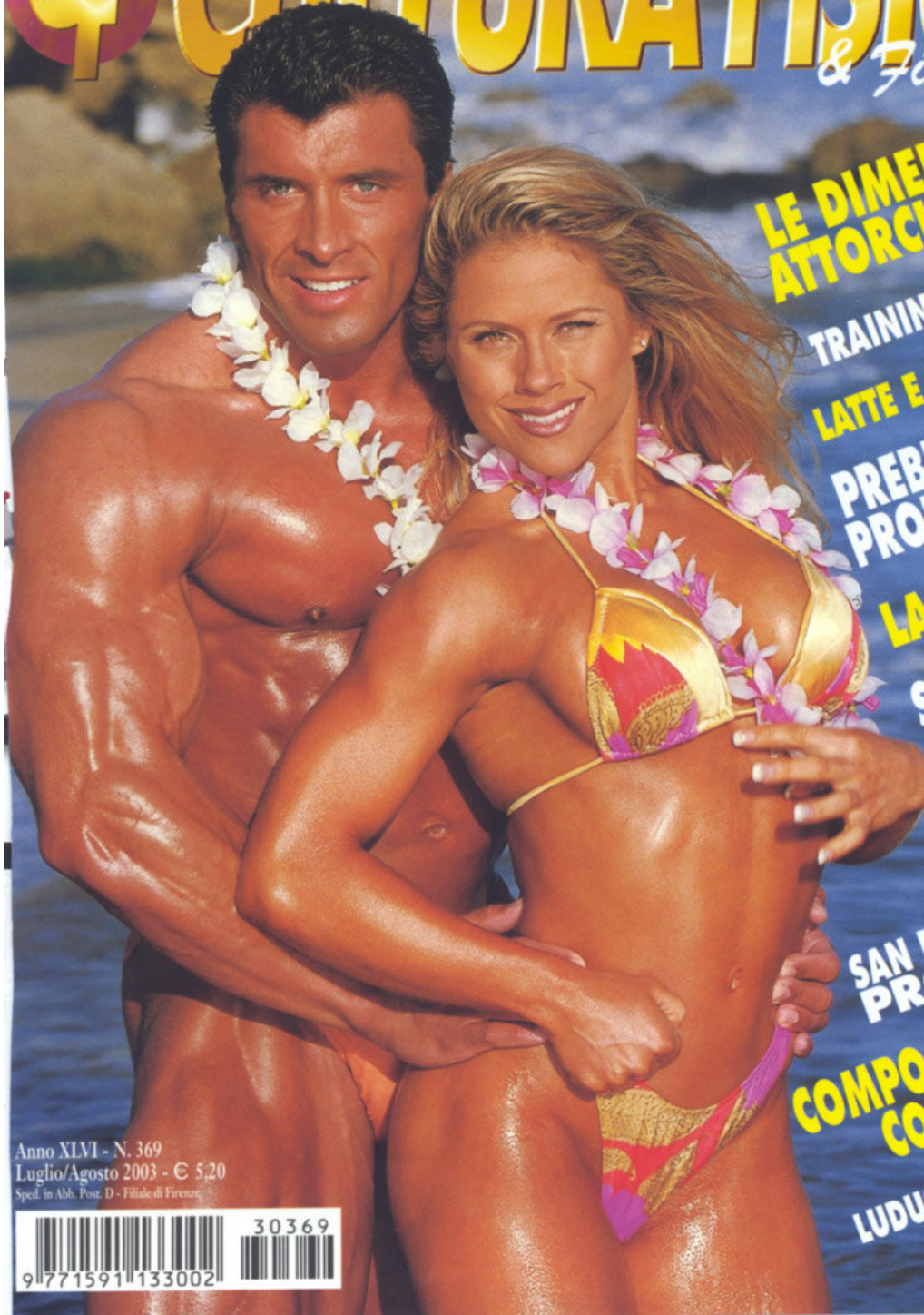


**ESCLUSIVO! PROGETTO IPERTROFIA**  
IL PRIMO STUDIO ITALIANO SUGLI EFFETTI DEL BODY-BUILDING

# **CF** **CULTURA FISICA** *& Fitness*



**LE DIMENSIONI  
ATTORCIGLIATE**

**TRAINING F.A.Q.**

**LATTE E PROTEINE**

**PREBIOTICI O  
PROBIOTICI?**

**LA F.A.F.I.**

**SPECIALE  
FIERE**

**ITALIANI  
WPF**

**SAN FRANCISCO  
PRO IFBB**

**COMPOSIZIONE  
CORPOREA**

**LUDUS MAXIMUS**

MONICA BRANT  
e MILOŠ SARCEV  
(foto di Alex Ardenti)

Anno XLVI - N. 369  
Luglio/Agosto 2003 - € 5,20  
Spec. in Abb. Post. D - Filiale di Firenze



# PREBIOTICI 0? PROBIOTICI

I nuovi ingredienti alimentari.

di MARCO CERIANI

**G**li alimenti prebiotici e probiotici stanno riscuotendo un notevole interesse scientifico. Questi prodotti sono collocabili nell'area degli "alimenti funzionali", cioè quella gamma di nutrienti che, grazie a particolari ingredienti, sono in grado di apportare effetti benefici sulla funzionalità del nostro organismo.

**Prebiotici e probiotici sono ingredienti totalmente naturali**, che il nostro organismo già conosce e utilizza, perché provenienti da diverse fonti alimentari. I tecnologi alimentari di mezzo mondo hanno stabilito che integrare i normali alimenti con una buona concentrazione di questi nutrienti, sia un modo rapido ed economico per migliorare il benessere fisico e prevenire alcune disfunzioni organiche o patologie.

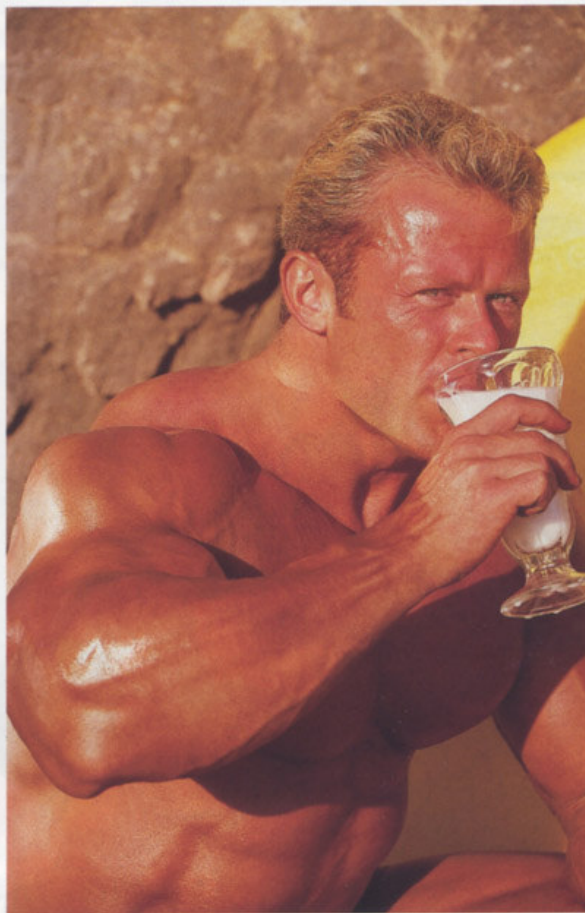
I **probiotici** sono definibili come "organismi vivi, che sono in grado di influenzare in maniera positiva il loro ospite, migliorandone l'equilibrio microbico intestinale". (1)

Il primo alimento probiotico che tutti abbiamo ingerito, almeno una volta, è certamente lo *yogurt*, la cui definizione è quella di "latte fermentato", perché appunto contiene elementi vivi utili per la microflora intestinale.

Gli alimenti **prebiotici** sono invece più innovativi e meno conosciuti. Vengono definiti come "ingredienti alimentari non assimilabili, che apportano effetti benefici all'organismo. Essi stimolano in modo selettivo la crescita e l'attività dei batteri del colon migliorando la funzionalità dell'organismo". I prebiotici sono quindi degli ingredienti alimentari **non digeribili**, che - a livello dell'intestino crasso - stimolano in maniera selettiva la crescita e l'attività di alcuni gruppi microbici di grande importanza per il corretto funzionamento del nostro organismo.

Alcuni ricercatori hanno proposto, per i prebiotici, il nome "*colonic food*" - descrivendo perfettamente come, a livello del colon, questi alimenti fungano da substrato per i batteri endogeni cedendo al nostro organismo substrati metabolici ed energia.

L'ingrediente di maggior interesse della famiglia dei prebiotici è senza dubbio l'**oligofruuttosio**: un componente naturale di numerosi alimenti (frutta e cereali), che viene ingerito quotidianamente attraverso la normale alimentazione.



Prebiotici e probiotici sono "alimenti funzionali" per la salute dell'organismo. **Sopra**, Art Dilkes si disseta con un cocktail a base di frutta fresca, per la cui realizzazione l'autore consiglia di frullare e non centrifugare gli ingredienti (foto di Alex Ardenti).

L'oligofruuttosio è ottenuto mediante idrolisi enzimatica parziale dell'**inulina** (altro prebiotico); ha una capacità dolcificante molto elevata, simile a quella dello zucchero comune (saccarosio), ed è anche per questo motivo che è gradito come ingrediente in diverse preparazioni alimentari. Ma il motivo principale dell'utilizzo dell'oligofruuttosio da parte dell'industria alimentare è la sua capacità di produrre, nell'organismo umano, i medesimi effetti benefici delle fibre dietetiche.

Questo prezioso ingrediente è indicato anche nella nutrizione dietetica e sportiva poiché, non essendo idrolizzato (digerito) dagli enzimi digestivi, non viene assorbito nel tratto intestinale. L'oligofruuttosio viene invece attaccato e fermentato dai batteri del colon, con un effetto stimolante sulla crescita di bifidobatteri (batteri dotati di effetti benefici sulla salute). Un'esperimento scientifico (2) ha messo in evidenza come, a seguito di ingestione costante di alcuni grammi/die di oligofruuttosio, la composizione della flora fecale dei sog-



getti trattati abbia subito variazioni significative: i bifidobatteri (specie positive) diventano predominanti, a scapito dei clostridi (specie potenzialmente dannose).

Del resto sono ormai numerosi gli studi e le pubblicazioni scientifiche che testimoniano la preziosa azione dei prebiotici e dei probiotici. I risultati scientifici più interessanti sono, secondo il mio parere e in virtù dei più recenti studi, i seguenti.

- **Azione detossificante:** sono in grado di contrastare l'insorgere di malattie causate dai batteri intestinali.
- **Aumento della biodisponibilità di minerali:** implementano l'assorbimento dei minerali, tramite un'azione osmotica che, richiamando acqua nell'intestino, aumenta il volume del fluido nel quale i minerali si solubilizzano e vengono assorbiti.
- **Effetto positivo sul metabolismo dei grassi:** riducono i livelli sierici dei trigliceridi.

Per godere degli effetti positivi di questi alimenti, è quindi ideale privilegiare il consumo di **frutta fresca** e di **cereali**. Inoltre sono disponibili sul mercato delle barrette innovative (con una elevata concentrazione di prebiotici) che garantiscono appunto, oltre ad un apporto bilanciato di nutrienti, una buona quota di prebiotici.

**In conclusione:** oggi abbiamo i ricercatori, la tecnologia alimentare, si studia e si conosce di più – ma l'invito a mangiare più frutta e cereali ce lo rivolgevano già le nostre mamme, e a loro le nonne...



**RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI**

- (1) Guarner F., Schaafsma G. J. – "Probiotics", Int J Food Microbiol 39 pagg. 237-238 (1998).
- (2) Andersson E. L., Bosaeus H. – "Inulin and oligofructose" (1997).

# BELLA FORZA

**Ricette per il benessere e per la forza, perchè non c'è bellezza senza tonicità e non c'è forza senza estetica.**

di MARCO CERIANI

**I**niziamo questo nuovo appuntamento, con una bevanda da me concepita con il nome di questa rubrica: **BELLA FORZA Drink**.

Si tratta di *cocktail* che aiuta ad accrescere il livello energetico dell'organismo, migliorandone le difese immunitarie.

**Ingredienti:** 150 g di carote, 1 lime o 1 limone, 1 mandarino, 200 g di melone, germogli di soya.

**Preparazione:** frullate il melone (privato della buccia) e le carote (dopo averle lavate e sbucciate). Aggiungete il succo di limone, guarnite con alcuni spicchi di mandarino e una manciata di germogli di soya freschi (germogli giovani). Servire con ghiaccio.

**Informazione nutrizionale:** si tratta di una bevanda estremamente ricca di antiossidanti, povera di calorie e ricca di elementi fortificanti.

**N.B. Frulla e non centrifugare:** il concetto di "BELLA FORZA" è quello di apportare elementi utili all'organismo, utilizzando al 100% quello che la natura ci offre. La fibra contenuta in frutta e verdura è preziosa per il nostro apparato digestivo; la tecnologia della centrifugazione, pur rappresentando un metodo pratico e veloce per la preparazione di bevande da frutta e verdura, ha il grande limite di trattenere la fibra nei dischi filtranti e di impoverire il succo della fibra. Cosa che non avviene

utilizzando il frullatore, quindi il mio consiglio finale è quello di scegliere sempre di frullare gli ingredienti.



Per informazioni, rivolgersi a "Officina Alimentare": tel. 0362 237683 – fax 0362 321091 – internet: [www.oeenergy.it](http://www.oeenergy.it) – e-mail: [oeenergy@oeenergy.it](mailto:oeenergy@oeenergy.it).

