



Il nutrizionista: "in forma e senza stress dopo il rientro? Il segreto " nutrire bene i batteri dell'intestino"•

## Descrizione

(Adnkronos) " Per rimettersi in forma e contrastare lo stress del rientro il punto di partenza " il nostro intestino. Il nutrimento ideale della flora batterica, infatti, " il vero segreto del benessere psico-fisico oltre che della linea. Parola del nutrizionista e fitoterapeuta Ciro Vestita che invita ad "avere cura di ci" che si d" da mangiare ai nostri batteri intestinali", dice all'Adnkronos Salute. "Da qualche anno abbiamo ormai compreso " continua " che la flora batterica " la vera regista del nostro organismo". Dal punto di vista 'tecnico', aggiunge, "possiamo suddividere la 'popolazione' dell'intestino in flora proteolitica e in flora saccarolitica. Cosa vuol dire? La saccarolitica " quella che si nutre di zuccheri. Se per" noi esageriamo con alcuni alimenti, ad esempio mangiamo troppi zuccheri, troppo bevande zuccherate, la saccarolitica prender" il sopravvento e avremo mal di pancia". Per star bene serve attenzione a "questo nostro esercito personale, che ci permette di difenderci dai virus e da tanto altro". Importante, innanzitutto, "non dare noia a questi 'soldati', come accade utilizzando antibiotici fai-da-te che il pi" delle volte non servono e sono dannosissimi per i batteri 'buoni'. Un altro modo di danneggiare questo patrimonio di salute " esagerare con le bevande alcoliche". Ma come dare correttamente da mangiare alla flora batterica intestinale? Tra i cibi giusti, spiega Vestita "ci sono i cereali, ricchissimi di sostanze utili a equilibrarla". Altri alimenti importanti sono i cavoli e i cibi fermentati come i crauti ma soprattutto il kefir, un latticello acido, privo di lattosio, che " ricchissimo di fermenti lattici". Importante, ovviamente, anche l'attenzione alle quantit" in particolare se si deve perdere qualche chilo. In generale, al rientro, "per qualche giorno " utile mangiare in maniera molto molto leggera: una piccola colazione, un pranzo semplice (riso, formaggio, insalata) una cena con verdura e pesce o carne bianca, al vapore o ai ferri". Per quanto riguarda lo stress, poi, "ci sono dei cibi fortemente calmanti. L'avena, ad esempio. E' un cereale calmante. Se la sera mangio una zuppa di fagioli, con farro e avena, probabilmente dormir" meglio. Ci calma anche una tazza di latte e miele, soprattutto se usiamo miele con ulteriori propriet" calmanti come quello di tiglio o di biancospino. Un paio di giorni di questa dieta depurativa-disintossicante sono utili a fortificare le nostre difese anche in vista dell'arrivo dei virus autunnali". "salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

### 1. Salute

---

**Tag**

1. adnkronos
2. Salute

**Data di creazione**

Agosto 25, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*