



Il nutrizionista: «In forma e senza stress dopo il rientro? Il segreto è nutrire bene i batteri dell'intestino»•

## Descrizione

(Adnkronos) «Per rimettersi in forma e contrastare lo stress del rientro il punto di partenza è il nostro intestino. Il nutrimento ideale della flora batterica, infatti, è il vero segreto del benessere psico-fisico oltre che della linea. Parola del nutrizionista e fitoterapeuta Ciro Vestita che invita ad "avere cura di ciò che si dà da mangiare ai nostri batteri intestinali", dice all'Adnkronos Salute. "Da qualche anno abbiamo ormai compreso che continua che la flora batterica è la vera regista del nostro organismo". Dal punto di vista 'tecnico', aggiunge, "possiamo suddividere la 'popolazione' dell'intesino in flora proteolitica e in flora saccarolitica. Cosa vuol dire? La saccarolitica è quella che si nutre di zuccheri. Se perciò noi esageriamo con alcuni alimenti, ad esempio mangiamo troppi zuccheri, troppo bevande zuccherate, la saccarolitica prenderà 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 più delle volte non servono e sono dannosissimi per i batteri 'buoni'". Un altro modo di danneggiare questo patrimonio di salute è 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 è ricchissimo di fermenti lattici". Importante, ovviamente, anche l'attenzione alle quantità in particolare se si deve perdere qualche chilo. In generale, al rientro, "per qualche giorno è 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. È un cereale calmante. Se la sera mangio una zuppa di fagioli, con farro e avena, probabilmente dormirò meglio. Ci calma anche una tazza di latte e miele, soprattutto se usiamo miele con ulteriori proprietà 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](mailto:salutewebinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Salute

---

**Tag**

1. adnkronos
2. Salute

**Data di creazione**

Agosto 25, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*