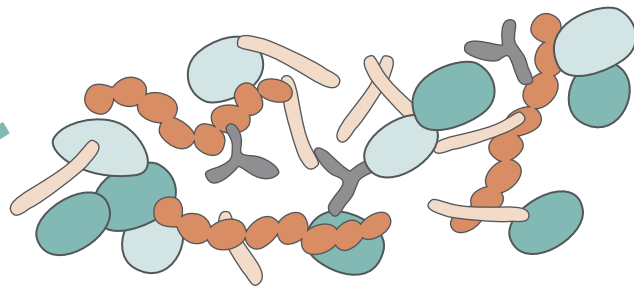


# Probiotici



## Cosa sono i probiotici?

Scienziati definiscono i probiotici come microorganismi vivi che, quando ingeriti in certe quantità, conferiscono effetti benefici sulla salute dell'ospite. Possono aiutare i batteri già presenti dentro di noi, specialmente se condizionati da una terapia antibiotica, una cattiva dieta e durante i viaggi. Possono essere presenti in diversi alimenti e come supplementi.

## Che cosa possono fare i probiotici per te?

### I probiotici possono mantenerti in salute in diversi modi:

- Possono aiutare le funzioni del tuo sistema immunitario
- Possono aiutare la digestione di alcuni alimenti che non possiamo digerire
- Possono ridurre la presenza di batteri patogeni
- Possono produrre vitamine e aiutare l'assorbimento di nutrienti

### Alcuni probiotici possono anche:

- Aiutare a ridurre sintomi della diarrea associata all'uso di antibiotici
- Aiutare a gestire problemi digestivi
- Aiutare a ridurre coliche ed eczema in neonati
- Aiutare la digestione del lattosio
- Trattare la diarrea da infezione
- Ridurre infezioni, come quelle del tratto respiratorio, intestinale o vaginale



Per informazioni, visita [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org)  
Segui ISAPP su Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

© 2019, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics

## Scegliere il probiotico

**Conosci il tuo probiotico.** Probiotici sono conosciuti secondo il genere, la specie e il ceppo (per esempio, *Lactobacillus acidophilus* ABC). I prodotti dovrebbero mostrare sull'etichetta la designazione per ogni ceppo.

**Controlla che il ceppo desiderato abbia le funzionalità che desideri.** Non tutti i ceppi sono uguali. Per informazioni vedi [usprobioticguide.com](https://usprobioticguide.com) o [probioticchart.ca](https://probioticchart.ca).

**La quantità è importante.** Controlla che il prodotto scelto abbia il livello di probiotici usato negli studi scientifici. Alti livelli batterici non sono necessariamente migliori. Il numero di batteri dovrebbe essere dato a seconda della data di scadenza (non dalla data di produzione).

**Supplementi o alimenti?** Più importante dello scegliere il supplemento o la matrice alimentare, è avere una dose di probiotici che possa dare un effetto benefico. Alcuni yogurt, latte fermentati e altri alimenti, possono contenere probiotici. Controlla la lista dei probiotici sull'etichetta e quale alimento possa rientrare nella tua dieta.

**Altri alimenti fermentati?** Yogurt tradizionali contengono batteri che possono aiutare la digestione del lattosio, ma non tutti i cibi fermentati contengono batteri vivi che rispettino la definizione di probiotici. Per informazioni vedere [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)

**Sicurezza.** I probiotici sono sicuri per la maggior parte delle persone, ma consulta il tuo dottore prima dell'uso - se soffri di disturbi del sistema immunitario, se soffri di una seria malattia di base, hai l'intestino corto o prima di darlo ad un neonato.

