Il tempo delle piante: il microbiota

Che cos’è, perché è fondamentale e come proteggerlo d’estate (di Daniela Tosco)

Daniela Tosco

Sui social impazzano i video: parassiti intestinali che ci colonizzano, protocolli fai-da-te per eliminarli, integratori miracolosi che promettono di “ripulire” l’intestino. Il tema fa paura, fa clic, genera condivisioni. Peccato che nella maggior parte dei casi racconti una storia sbagliata.

La realtà è più complessa e più interessante. Nella nostra pancia non vivono nemici da sterminare, ma una vera e propria comunità di microrganismi: batteri, lieviti, fermenti e funghi che dialogano costantemente con il nostro organismo, influenzandolo in profondità. Si chiama **microbiota intestinale**, ed è uno degli ecosistemi più studiati dalla ricerca scientifica degli ultimi anni.

Che cos’è il microbiota e perché è così importante

Il microbiota non è un dettaglio digestivo marginale. Le sue funzioni sono ampie e fondamentali: influenza il metabolismo, modula il sistema immunitario, interviene sui processi infiammatori e dialoga con il cervello attraverso l’asse intestino-cervello, un sistema di comunicazione bidirezionale che spiega perché un intestino in disordine si riflette spesso sull’umore, sull’energia e persino sulla chiarezza mentale. Non a caso il microbiota viene chiamato il nostro “secondo cervello”.

Il microbiota può trovarsi in due stati distinti:

- **Eubiosi**: lo stato di equilibrio, in cui la composizione microbica è ricca, abbondante e diversificata. L’organismo funziona bene, le difese sono attive, la digestione è regolare.
- **Disbiosi**: lo stato di squilibrio, in cui i microrganismi dannosi prendono il sopravvento su quelli benefici. Si è più predisposti a patologie, l’intestino è irregolare, l’infiammazione di bassa intensità diventa cronica.

Gonfiore, stanchezza, intestino irregolare, i disturbi che i video sui “parassiti” promettono di risolvere, nella maggior parte dei casi derivano proprio da uno stato di disbiosi, non da parassiti veri e propri. E si affrontano in modo completamente diverso: non con un antiparassitario preso alla cieca, ma con un lavoro di riequilibrio graduale e consapevole.

Che cosa influenza il microbiota

Il microbiota non è statico: cambia continuamente in base a fattori che in parte controlliamo e in parte no. Tra i principali: la dieta, il fumo, l’alcol, lo stile di vita, i viaggi, il tipo di parto e di allattamento, lo stress, le infiammazioni, gli interventi chirurgici e i farmaci, in particolare gli antibiotici, che agiscono in modo aspecifico colpendo anche i batteri benefici.

L’estate mette il microbiota sotto pressione

L’estate aggiunge altri fattori di stress per il microbiota: i cambi di alimentazione in vacanza, i cibi consumati

fuori casa, gli sbalzi termici, una maggiore esposizione a contaminazioni alimentari e l'uso più frequente di antibiotici in caso di infezioni stagionali. È il momento dell'anno in cui l'equilibrio intestinale si incrina più facilmente e in cui vale la pena intervenire con più attenzione.

Probiotici, prebiotici e postbiotici: che cosa sono e come usarli

La fitoterapia e la nutraceutica offrono strumenti precisi per sostenere e riequilibrare il microbiota. Vale la pena conoscerli bene, perché non sono la stessa cosa.

I **probiotici** sono microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio diretto alla salute dell'intestino. Sono i "batteri buoni" che si aggiungono alla comunità microbica esistente e si trovano nei fermenti lattici, nello yogurt, nel kefir e in molti integratori specifici.

I **prebiotici** sono sostanze non digeribili di origine alimentare che nutrono e stimolano selettivamente la crescita dei batteri benefici già presenti nell'intestino. L'inulina, i fructooligosaccaridi (FOS) e la fibra solubile sono tra i prebiotici più efficaci. Si trovano naturalmente in cipolla, aglio, carciofo, cicoria, avena e banana acerba.

I **postbiotici** sono una categoria più recente e meno conosciuta: si tratta di microrganismi inattivati e dei loro metaboliti come l'acido butirrico e la glutammina che esercitano effetti benefici sulla mucosa intestinale, riducendo l'infiammazione e rafforzando la barriera intestinale. Sono particolarmente utili nei periodi di recupero dopo una disbiosi o dopo una terapia antibiotica.

I fermentati: un alleato antico che torna di moda

Kefir, kombucha, crauti, miso, tempeh, i cibi fermentati sono tra le fonti naturali più ricche di probiotici e postbiotici. È un trend che ha basi reali: la fermentazione è una delle tecniche di conservazione più antiche, e oggi la scienza ne sta riscoprendo e documentando i benefici sul microbiota. La cautela resta d'obbligo; non tutti i fermentati sono uguali e non tutti sono adatti a ogni situazione, ma inserirli gradualmente nell'alimentazione estiva è una scelta intelligente e concreta.

Le buone abitudini che fanno la differenza

Non esistono rimedi miracolosi per il microbiota, soltanto buone abitudini, mantenute nel tempo. Frutta e verdura con regolarità, cereali integrali, fonti di fibra prebiotica, riduzione di additivi e cibi ultra processati, idratazione adeguata. E in estate, un'attenzione in più alla qualità di ciò che si mangia fuori casa.

La prossima volta che vedete un video che promette di "eliminare i parassiti" con un protocollo social, fermatevi un momento. Il vostro intestino non ha bisogno di una guerra, ha bisogno di equilibrio.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento – Il Rientro: come accompagnare il corpo nel cambio di stagione autunnale.

Fonte dell'immagine di apertura: pexels-kindelmedia-7298675

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 07/08/2026

Salvato in PDF in data: 12/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-il-microbiota/07/08/2026/