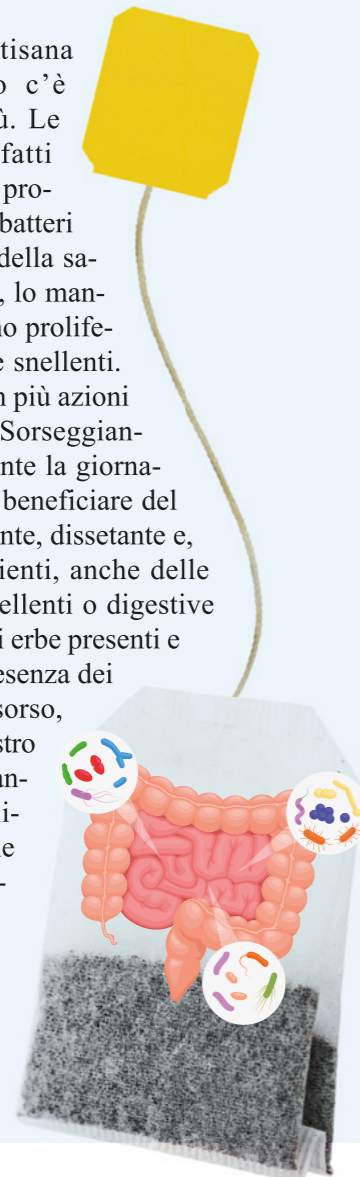


LE TISANE RICCHE DI PROBIOTICI: un sorso di benessere che assottiglia il girovita

Non sono i soliti mix di erbe perché il filtro è arricchito con specie batteriche "buone", utili a chi deve perdere peso

Con la consulenza di Daniela Cimpenau, esperta in medicine naturali.

Non è la solita tisana perché dentro c'è qualcosa in più. Le erbe curative sono infatti arricchite con i preziosi probiotici ovvero con quei batteri buoni che si occupano della salute del nostro intestino, lo mantengono in forma e fanno proliferare le specie batteriche snellenti. Un solo filtro quindi con più azioni benefiche per la linea. Sorvegliando la nostra tisana durante la giornata, da un lato possiamo beneficiare del potenziale effetto calmante, dissetante e, a seconda degli ingredienti, anche delle proprietà sgonfianti, snellenti o digestive offerte dalla selezione di erbe presenti e dall'altra, grazie alla presenza dei probiotici, sorso dopo sorso, proteggiamo anche il nostro intestino e la sua importante funzione sul metabolismo e sull'assimilazione dei nutrienti. Conosciamo allora le caratteristiche di queste super tisane che puoi trovare in commercio.



Batteri amici dei magri

I probiotici sono microrganismi vivi che apportano numerosi vantaggi al dimagrimento. Il ruolo di alcuni batteri "buoni" nel controllo dei disordini metabolici è stato ampiamente esplorato da numerosi studi scientifici, condotti in vitro e in vivo nell'uomo negli ultimi anni. I risultati di questi studi hanno dimostrato chiaramente che l'arricchimento del microbiota con specie batteriche benefiche è senza dubbio una strategia vincente anche per il problema del sovrappeso e dell'obesità e, in generale, della sindrome metabolica.

I batteri buoni infatti sono utili a chi deve perdere peso perché agiscono in diverse direzioni: modulano la grelina, l'ormone che regola la fame e il consumo energetico della persona.

Altri batteri invece favoriscono una maggiore produzione di acidi grassi a catena corta, indispensabili per regolare i disturbi del metabolismo e per una buona integrità delle cellule epiteliali della barriera intestinale, garantendo quell'effetto barriera che impedisce l'infiammazione e l'insulino-resistenza, cause di sovrappeso. I probiotici infine lavorano sull'eliminazione delle tossine intestinali responsabili del gonfiore. Se c'è una buona digestione, c'è anche una buona assimilazione e una buona eliminazione a favore del metabolismo che si mantiene attivo e noi non accumuliamo peso.



IL SEGRETO DEGLI INFUSI È IL BACILLUS COAGULANS

Le tisane che trovi in commercio sono arricchite in particolare con il Bacillus coagulans, un ottimo probiotico in caso di gonfiore e dolore addominale ricorrenti che si rivela utile anche in caso di colon irritabile. Questo batterio buono svolge inoltre un importante ruolo protettivo nei confronti delle infezioni gastroenteriche virali, potenziando di riflesso il sistema immunitario. Come riescono a conservarsi i probiotici all'interno della tisana? Le spore del probiotico si risvegliano a contatto con l'acqua e con il calore, per cui resistono alle alte temperature di infusione e iniziano a risvegliarsi già in tazza. Uno studio condotto dall'Università di Bolzano ha dimostrato che le spore di Bacillus coagulans sono resistenti al pH acido dello stomaco e all'attacco dei succhi gastrici, e sono quindi in grado di arrivare sane e salve nell'intestino, dove trovano condizioni ideali per riprodursi e crescere, arricchendo in questo modo la flora batterica intestinale. In commercio trovi diversi mix da scegliere in base all'obiettivo che si vuole ottenere. Con finocchio, anice e carvi più il probiotico per sgonfiare, menta, verbena e zenzero per favorire la digestione dopo i pasti.

Il legame fra microbiota e peso corporeo

La microbiota intestinale ha un impatto diretto sia sulla digestione del cibo, sia sul peso corporeo influenzando l'appetito, la secrezione di ormoni, il metabolismo degli acidi biliari e l'ambiente intestinale. Inoltre, negli individui obesi è stata osservata un'alterazione della sua composizione.

Diversi studi confermano la correlazione tra sovrappeso e flora intestinale, ponendo l'accento sull'importanza dell'equilibrio tra i cosiddetti Firmicutes e i Bacteroidetes. Entrambe le categorie di batteri sono presenti nell'intestino umano per più del 90% e maggiore è il numero di Firmicutes e maggiore sarà il rischio di obesità. Attraverso lo smaltimento di nutrienti non digeribili (fibre), questi batteri fanno sì che vi siano più carboidrati e quindi più calorie a disposizione.

Gli studi hanno inoltre dimostrato che una quantità elevata di Firmicutes ricava circa il 10% di energia in più dall'alimentazione e ciò corrisponde a 200-250 calorie al giorno e un possibile aumento di peso fino a 10 kg in un anno.

C'è anche il Kombucha, il drink fermentato che piace a intestino e bilancia

Considerato dai cinesi un elisir di lunga vita, il kombucha è una bevanda naturalmente frizzante a base di tè fermentato ricca di fermenti vivi che rinfoltiscono la flora microbica intestinale e promuovono il dimagrimento. L'ingrediente di partenza per ottenere questo drink è il tè. Le varietà oggi esistenti (nero, verde, bianco, giallo, oolong e pu'erh) derivano sempre dalle foglie di *Camellia sinensis*, e tutte possono essere usate per preparare il kombucha: dal tè nero si otterrà una bevanda dal gusto più deciso, dal tè oolong e verde più delicato. L'infusione viene zuccherata e viene fatta fermentare mettendola a contatto con il cosiddetto Scoby (da Symbiotic colony of bacteria and yeast), cioè un dischetto bianco gommoso che è, appunto, una colonia di batteri e lieviti. Anche la durata della fermentazione inciderà sul gusto finale, che può essere più o meno acidulo. Online e nei negozi specializzati puoi acquistare il kombucha in bottiglia. Scegli un prodotto senza zuccheri aggiunti.



Bevine un bicchiere al giorno

Il kombucha è generalmente bevuto freddo, come infuso rinfrescante e benefico per il corpo, in quantità raccomandate tra 100 e 300 ml al giorno (circa un bicchiere al giorno), meglio se a colazione o a merenda. Nei momenti in cui hai maggiore bisogno di probiotici, ad esempio dopo una terapia antibiotica, puoi arrivare a berne 3-4 bicchieri al giorno, ma ricorda di aumentare la quantità gradualmente, con moderazione. Puoi anche aggiungere il tè dolce fermentato a frullati, succhi, sorbetti o salse fatte in casa.

UN GUSTO DECISO

Il kombucha ha un gusto tendenzialmente acidulo, ma può variare in base alla tipologia di tè usata e agli aromi naturali aggiunti. È ottenuto dalla fermentazione del tè con una colonia simbiotica di batteri e lieviti. Il kombucha, sebbene venga prodotto a partire dal tè e dallo zucchero, grazie alla fermentazione ha un contenuto di zucchero e di caffeina molto bassi.

1

Prepara
del tè
classico



2

Unisci lo
zucchero di
canna e 1
cucchiaino di
aceto di mele



3

Versa la
coltura di
kombucha
nel tè



4

Imbottiglia e
fai fermentare
per 7-14 giorni



La ricetta

Kombucha e ananas per attenuare il meteorismo

Questo cocktail analcolico e fermentato è una fonte di vitamine e sali minerali, che idrata il nostro organismo e stimola l'appetito. L'ananas apporta il suo potere diuretico naturale e stimola la digestione.

Ingredienti:

- 100 ml di mela verde
- 3 fette di ananas fresco
- 60 ml di spinacini novelli
- 250 ml di kombucha al limone
- 1 kefir lime spremuto
- 1 cucchiaino di succo di aronia

Preparazione

Estrai il succo dall'ananas, quello di mela e quello degli spinacini. Mettiti in una caraffa. Aggiungi il kombucha e il succo di kefir lime. Unisci altro kombucha e del succo di aronia per addolcire il mix se necessario.

SE SOFFRI DI RITENZIONE, ABBINALO ALLA TISANA ALL'ORTICA

L'ortica in taglio tisana si abbina bene con il kombucha. Puoi mescolare le due bevande già pronte nella tazza oppure, se il gusto non ti piace, anche assumerle separatamente, prima una e poi l'altra (una tazza di ciascuna delle bevande). Gli effetti sono ottimi sul drenaggio dei liquidi per chi soffre di ritenzione idrica.