

Come dicevo nella premessa, in questa sezione l'argomento è trattato in modo generalista, in quanto stiamo parlando di disturbo cervicale e non di disturbi specificamente digestivi: in ogni caso, se non hai mai tentato un approccio nutrizionale volto a migliorare il tuo metabolismo, questa può essere una ottima base di partenza, poi potrai eventualmente consultare uno specialista.

Qui il concetto è questo: piuttosto che utilizzare integratori probiotici, la cui efficacia non è ancora ben chiara, devi inserire nella tua dieta alimenti ricchi, possibilmente ricchissimi di varie specie batteriche, che favoriscano lo sviluppo di una corretta flora microbica.

Al contrario, dovrai tenere al minimo quelli che favoriscono il proliferare di specie batteriche dannose o poco utili.

### **Quali sono gli alimenti che favoriscono lo sviluppo della flora microbica?**

Genericamente parlando, si tratta degli alimenti sottoposti a processo di **fermentazione**.

Noi conosciamo soltanto lo yogurt, ma in realtà la fermentazione è uno dei più antichi metodi di conservazione dei cibi.

In questa sezione del corso ti parlerò di due alimenti, **il kefir e le verdure fermentate**: se vorrai approfondire l'argomento, ti rimando all'ottimo libro di Fabio Piccini "Alla scoperta del microbioma umano".

**Kefir**: il kefir è una sorta di yogurt, che si prepara per lo più artigianalmente, a partire dai granuli. Esiste un vasto gruppo facebook che si occupa di mettere in contatto tutte quelle persone oramai molto pratiche della preparazione, che hanno granuli in più e che li possono donare: sembra che la pratica della donazione dei granuli sia un "rito" piuttosto diffuso su Internet.

Io ho provato a prendere su kefir.it sia i granuli sia il prodotto direttamente (esiste sia in versione "di acqua" che in versione "di latte") e ci sono riuscito bene.

**Verdure fermentate**: il consumo di una buona quantità di verdure fermentate è il miglior probiotico che possiamo immaginare, e sono anche buone, non appena hai fatto un po' di esperienza.

La preparazione di verdure fermentate può essere un po' laboriosa soprattutto i primi tempi, ma non è difficile prendere dimestichezza e farla entrare nella nostra routine quotidiana.

In rete una buona guida su come fermentare le verdure la trovi su [WikiHow](#)

**Altri alimenti consigliati:** topinambur (in qualche modo simile al carciofo) e cicoria contengono inulina, un naturale nutrimento del nostro microbiota. L'aceto di mele si è dimostrato un potente coadiuvante della flora microbica grazie all'azione dell'acetobacter.

**Integratori consigliati:** come dicevo, la questione probiotici è controversa. Sicuramente l'utilizzo di alimenti fermentati è sufficiente a coprire le nostre esigenze di ripristino della flora batterica.

Un piccolo accenno sulla questione alfa-lattoalbumina: questa sostanza è una componente fondamentale del latte materno, ed è quella che dà lo "start" alla colonizzazione dell'intestino da parte della flora microbica.

Sembra che il suo utilizzo nell'adulto abbia un effetto coadiuvante nel favorire la proliferazione di specie batteriche "buone": io l'ho provata, e devo dire che sinceramente è l'unico integratore che utilizzo con una certa regolarità, cioè che mi fa percepire una certa differenza tra quando lo uso e quando no (e parlo da persona che ha provato davvero un sacco di integratori).

Il nome commerciale è Serplus complex, e se ne usa da mezza a una bustina mezz'ora prima di colazione. Ti rimando al sito [Kolfarma](#) per ulteriori informazioni.

---

## **Protocollo alimentare fase 1**

Nel suo libro, Fabio Piccini (uno dei maggiori ricercatori italiani sul microbiota) suggerisce un "reset" metabolico di 3 giorni, nei quali si devono mangiare soltanto alimenti vegetali (in pratica, 3 giorni di dieta vegana).

Se non hai una minima idea di come possano essere 3 giorni di dieta vegana, ecco uno spunto:

## **Colazione**

frutta mista fresca

frutta essicata (albicocche, fichi secchi, datteri) frutta secca (mandorle o noci)

## **Pranzo e cena:**

patate o legumi (a fare da carboidrato "sostanzioso")

verdure fermentate

verdure fresche (carciofi, asparagi, finocchi, broccoli, cavolo, zucchine ecc..)

Per gli amanti delle proteine, indiscutibilmente un bel trauma, ma in fondo si tratta solo di 3 giorni.

## **Protocollo alimentare fase 2**

A questo punto, si può re-introdurre gli alimenti proteici, passando ad una alimentazione più simile a quella "normale", ma sempre strizzando l'occhio al microbiota e al tenore anti-infiammatorio.

Quindi la dieta diventerebbe così:

## **Colazione**

2 o 3 frutti freschi. Se la frutta fresca ti sembra troppo voluminosa, utilizza quella essicata ma tieni almeno 1 frutto fresco.

kefir

gallette di riso integrale con marmellata più possibile "naturale"

## **Metà mattina**

yogurt intero 1 frutto fresco

## **Pranzo**

patate o legumi o riso integrale

verdura fermentata

verdura fresca

1 a scelta tra: pesce fresco, ricotta fresca, petto di pollo o tacchino, uova

### **Metà pomeriggio**

1 frutto fresco

1 manciata di mandorle o noci

### **Cena**

verdura fermentata

verdura fresca

1 a scelta tra: pesce fresco, ricotta fresca, petto di pollo o tacchino, uova

Ricorda di inserire gli alimenti consigliati (topinambur, cicoria e aceto di mele) e ricorda che il pesce fresco ha proprietà decisamente più anti infiammatorie rispetto alla carne.

Ricorda inoltre di bere acqua in quantità pari ad almeno il 3% del tuo peso corporeo (es. se pesi 70 kg:  $70 \times 3 = 210 / 100 = 2,1$  lt di acqua al giorno).

Continua così fino a quando non ti senti meglio, idealmente 20-30 giorni in cui cerchi di "sgarrare" il meno possibile, anche perchè generalmente persone con queste caratteristiche metaboliche non possono permettersi pranzi o feste luculliane senza pagarle care.

A questo punto, potrai seguire, come schema di lungo termine, quello illustrato negli altri consigli della sezione.

Naturalmente, la scelta di rivolgersi ad un nutrizionista professionista è sempre da preferire.