



Le noci e la salute della flora batterica intestinale

Oltre a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e a proteggere il cervello, le noci potrebbero anche migliorare la composizione della flora batterica intestinale. È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista *The Journal of Nutritional Biochemistry* dai ricercatori della Louisiana State University Health Sciences Center di New Orleans (Usa), secondo cui il consumo regolare di questa frutta secca sarebbe in grado di modificare la composizione dei **batteri presenti nell'intestino**.

“Le noci sono state definite **'supercibo'** perché sono ricche dell'acido alfa-linolenico, un acido grasso omega-3, e di fibre, e contengono una delle concentrazioni più alte di **antiossidanti** – spiega Lauri O. Byerley, che ha diretto lo studio -. Ora abbiamo scoperto che un ulteriore vantaggio da 'supercibo' delle noci potrebbe essere rappresentato dal cambiamento benefico del **microbiota intestinale**”.

Articoli Correlati

Staminali: prima volta per l'intestino artificiale

Intestino malato: trapiantano la flora batterica per curare un'infezione

Prebiotici e probiotici insieme? Una "sana" alleanza per l'intestino

Intestino: l'importanza della flora batterica

Contro diabete e obesità, nell'intestino la proteina per combatterli

Batteri intestinali contro allergie e intolleranze alimentari

La ricerca è stata condotta su due gruppi di topi: i primi sono stati nutriti con un regime alimentare tradizionale, mentre i secondi con una **dieta arricchita con le noci**. Gli scienziati hanno quindi analizzato i batteri presenti nell'intestino della loro prole.

L'esame ha evidenziato che la composizione batterica fra i discendenti dei due gruppi era significativamente diversa e che i figli dei roditori nutriti con la frutta secca presentavano un numero maggiore di **batteri benefici**, come il *Lactobacillus*.

Alla luce dei risultati, gli autori ritengono che le noci potrebbero agire come **prebiotici**, ossia sostanze dietetiche capaci di promuovere selettivamente il numero e l'attività dei batteri benefici. La capacità di questa frutta secca di riorganizzare la comunità microbica presente nell'intestino, a loro avviso, fa sì che aggiungere le noci alla dieta potrebbe rappresentare una strategia capace di **migliorare la salute** dell'organismo.

“Abbiamo scoperto che l'introduzione delle noci nella dieta ha aumentato la diversità dei batteri presenti nell'intestino, e altri studi non correlati hanno rilevato un'associazione tra una **minore diversità batterica** e l'obesità e altre patologie come la malattia intestinale infiammatoria – osserva la dottoressa Byerley -. Le noci hanno aumentato la presenza di diversi batteri, come il *Lactobacillus*, tipicamente associati ai probiotici, e questo suggerisce che le noci possano agire come prebiotici. La **salute dell'intestino** è un'area di ricerca in crescita, e gli studiosi stanno scoprendo che una maggiore diversità batterica può essere associata a migliori esiti sanitari”.

Foto: © Yü Lan - Fotolia.com

di **Nadia Comerci**
Pubblicato il 06/09/2017