

a cura della redazione

Z
O
O
M

**DIETA E MICROBIOTA
ALIMENTI, BATTERI,
PROBIOTICI
E SALUTE**

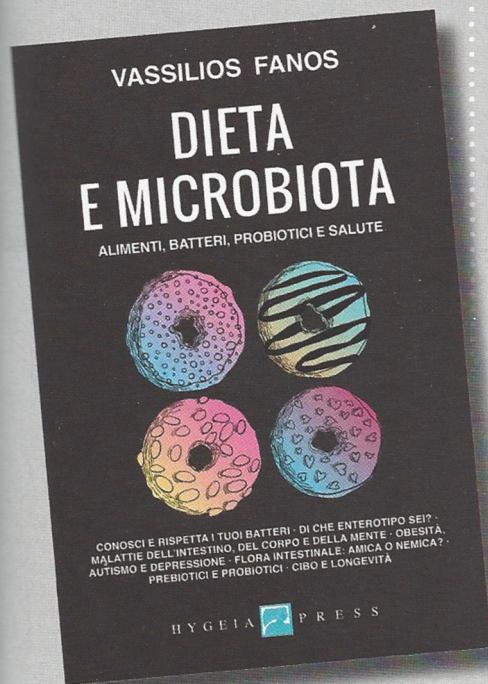
Vassilios Fanos
192 pagine
2017, Hygeia Press

Inizia con il riferimento a una "profezia" il libro di Vassilios Fanos, professore ordinario di Pediatria e direttore della Scuola di Specializzazione in Pediatria dell'Università degli Studi di Cagliari. Più di cento anni fa il biologo e immunologo russo Élie Metchnikoff affermava "Bisognerebbe studiare in modo sistematico la relazione tra microrganismi intestinali e invecchiamento precoce, e gli effetti delle diete che prevengono la putrefazione intestinale sul prolungarsi della vita e sul mantenersi in forze del corpo". Queste intuizioni si sono rivelate determinanti per la ricerca e oggi è esponenziale il numero di lavori

pubblicati nella letteratura scientifica che riguardano il microbiota. L'importanza della dieta è fondamentale e le sue variazioni si legano appunto alle modifiche che caratterizzano il microbiota nel corso della vita di ogni individuo, le quali possono condizionare negativamente la salute. L'origine di molte malattie, in presenza di una predisposizione genetica, si lega all'unione dell'alimentazione, scorretta, con il microbiota intestinale, un "organo aggiuntivo" spesso dimenticato. Questo incontro porta alla formazione di metaboliti che entrano in circolo nell'organismo e vanno a turbare l'omeostasi, dando origine a numerose patologie. Fanos guida il lettore attraverso questo mondo microscopico con linguaggio chiaro e scientifico, illustrandone i diversi aspetti legati al suo equilibrio e alle disbiosi che possono causare obesità, depressione e malattie croniche di varia natura.

"Il messaggio chiave del libro è che siamo tutti straordinariamente diversi e che la nostra diversità, tra le altre cose, è determinata dai nostri microbi intestinali: il microbiota, o microbioma se facciamo riferimento al patrimonio genetico dei microrganismi. Non esiste un microbiota uguale all'altro sulla faccia della terra. Considerare le diete senza valutare il microbiota non ha senso e questo rende ragione dell'estrema variabilità dei risultati delle ricerche sull'alimentazione tra un popolo e un altro e tra un individuo e un altro".

www.hygeiapress.com



La recensione è tratta dalla seguente rivista:

natural 1[®]

Fitoterapia, Cosmetica, Nutraceutica - Mensile di informazione scientifica € 7,90

SPECIALE CORSI

I corsi di laurea del settore erboristico 2017-2018

ISSN 1721-1425

SPEDIZIONE IN A.P. - 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - MILANO ANNO XVII - NUMERO 164 - LUGLIO - AGOSTO 2017

RICERCA
Lisato di grano
e alimentazione del coniglio

FITOTERAPIA
Fitoderivati per
l'apparato stomatognatico

RUBRICHE
Scheda pianta
Helianthus tuberosus

**Alimentazione
ragionata**
Cosa e quanto
bere d'estate

www.natural1.it

edizioni
GV[®]

Luglio - agosto 2017 ANNO XVII - N° 164