

# INDICAZIONI PER GARANTIRE LA SALUTE DEL MICROBIOTA INTESTINALE

1. Assumere un'adeguata e ricca porzione di fibra, contenuta in frutta, verdura e cereali integrali quali farro, sorgo, orzo, grano, riso integrale, quinoa.
2. Introdurre legumi quali piselli, fagioli, lenticchie e fave 2-3 volte a settimana
3. Assumere alimenti ricchi di vitamina c quali agrumi, kiwi, finocchi crudi, broccoli e cavoli
4. Favorire l'introduzione di acidi grassi insaturi come l'olio extravergine d'oliva
5. Mangiare frutta secca quali noci, nocciole e mandorle, le quali apportano acidi grassi essenziali
6. Introdurre pesci più grassi come salmone e pesce spada, i quali sono ricchi di omega 3
7. Alternare verdura fresca cruda (a pranzo), a quella cotta (a cena) poiché quest'ultima perde le vitamine ma ha altri vantaggi

8. Evitare (non è necessario eliminare completamente) tutti gli zuccheri semplici tra cui i dolci e le bevande dolcificate
9. Limitare l'introduzione di grassi trans (grassi animali trasformati) come la margarina e grassi idrogenati come le patatine confezionate e gli snack confezionati come le merendine
10. Assumere i giusti formaggi quali gorgonzola, il quale contiene al suo interno microrganismi utili per il nostro microbiota, formaggi di montagna fatti artigianalmente
11. Utilizzare il kefir e lo yogurt bianco o greco
12. Consumare frutta fresca di tipo biologico
13. Controllare le etichette e la provenienza privilegiando i prodotti con una filiera controllata e certificata bio (con la fogliolina)
14. bere almeno 1 litro e mezzo di acqua ricca di oligoelementi al giorno (la quantità varia da persona a persona in base al peso, l'età e l'attività fisica svolta)
15. Variare tanto l'alimentazione e quindi non fissarsi su pochi alimenti (questo favorisce la giusta diversificazione del microbiota, fondamentale per il suo buon funzionamento)