



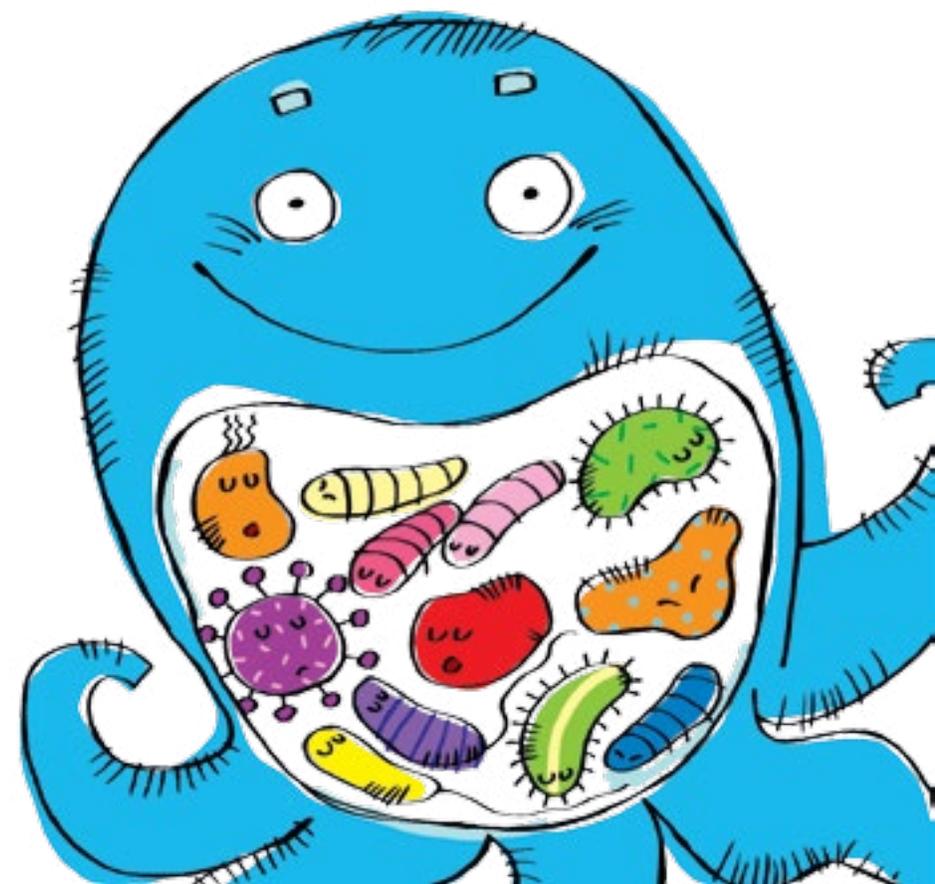
ORTIdiMARE

di Vittorio Rigoli
Via dei Vigneti, 522
Località Lacona - 57031
Capoliveri (LI)
cell. 39 331 5867805
booking@ortidimare.it

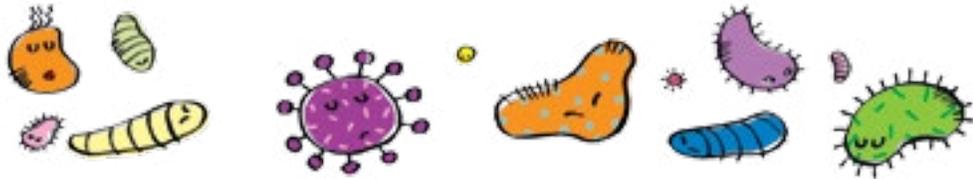
MICROBIOTA



COMPAGNO
DI MERENDE



Questo opuscolo vuole contribuire a far conoscere un nuovo orizzonte del sapere scientifico che può aiutarci a migliorare la qualità della nostra vita.



Ognuno di noi convive con due chilogrammi di microrganismi che, tutti insieme, chiamiamo MICROBIOTA.

La co-evoluzione fra il corpo umano e i microrganismi che lo abitano risale alla preistoria ed è consolidata.

In questa lunga co-evoluzione l'uomo è stato protagonista di due passaggi fondamentali per la sua salute: la rivoluzione neolitica con l'introduzione dell'agricoltura e dell'allevamento e quella industriale che hanno profondamente cambiato il suo modo di alimentarsi.

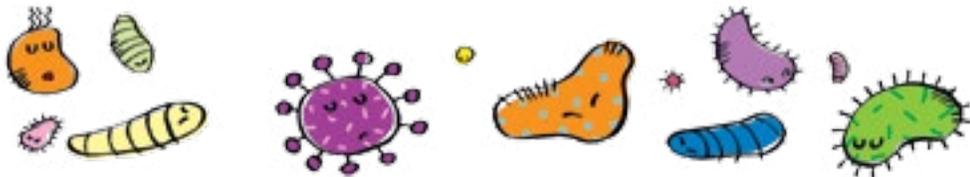
Questi cambiamenti si sono verificati in 10.000 anni, troppo pochi rispetto ai milioni di anni della sua evoluzione; un tempo troppo breve per adattarsi completamente ai nuovi stili di vita e di nutrizione.

Per fortuna ci sono i nostri microrganismi che si riproducono frequentissimamente e si adattano, meglio di noi, al mutare delle risorse alimentari rendendoci disponibili nutrienti presenti nei cibi altrimenti non utilizzabili.

Questa lunga relazione mutualistica è di fondamentale importanza per noi quando prevale il carattere di SIMBIOSI, cioè quando a primeggiare sono quei microrganismi che favoriscono la nostra salute.

Quando invece prevale il carattere di DISBIOSI, cioè quando è dominante un disequilibrio nella nostra comunità microbica, questa risulta dannosa e favorevole all'insorgere di malattie .

Se la relazione è di simbiosi o disbiosi dipende anche da noi, da quello che mangiamo e dal nostro stile di vita.



LA PREISTORIA DINAMICA CHE ABBIAMO NELLA PANCIA

PERCORSO CO-EVOLUTIVO

RICORDI? HO PRESO
CASA DENTRO DI TE MILIONI
DI ANNI FA, E DA ALLORA
NON CI SIAMO
MAI LASCIATI.



SALTI EVOLUTIVI



MA CHE FATICA
ADATTARMI A CEREALI
E LATTICINI...

invenzione di agricoltura
e allevamento

MHHH, VEDIAMO
CHI AZZARDA
DI PIÙ.



ACC...
CIBO PROCESSATO,
PIÙ POVERO, MENO
VARIO. ANCORA PIÙ
ZUCCHERI, E POI
COME SE NON
BASTASSE,
GLI ANTIBIOTICI...
QUI FINISCE CHE
VINCONO I CATTIVI...

rivoluzione industriale

GNAMMA!

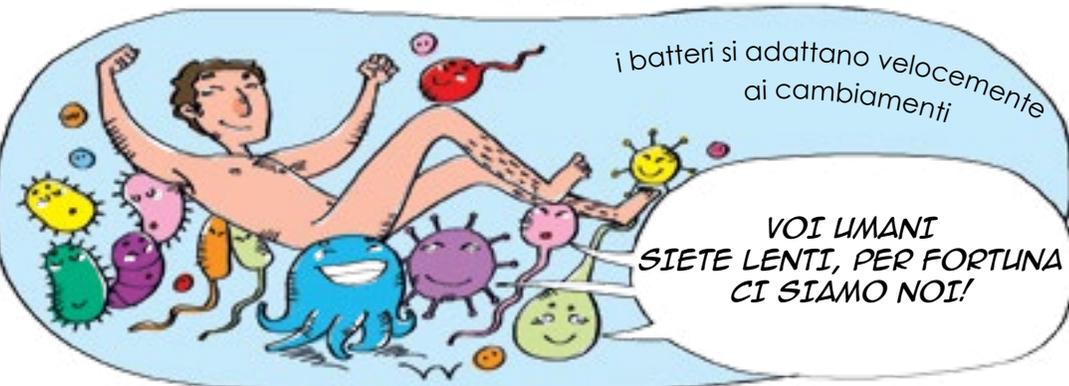


INIZIAMO A CONOSCerci

SONO UN
REGALO
DELLA MAMMA.



i batteri si adattano velocemente
ai cambiamenti



VOI UMANI
SIETE LENTI, PER FORTUNA
CI SIAMO NOI!

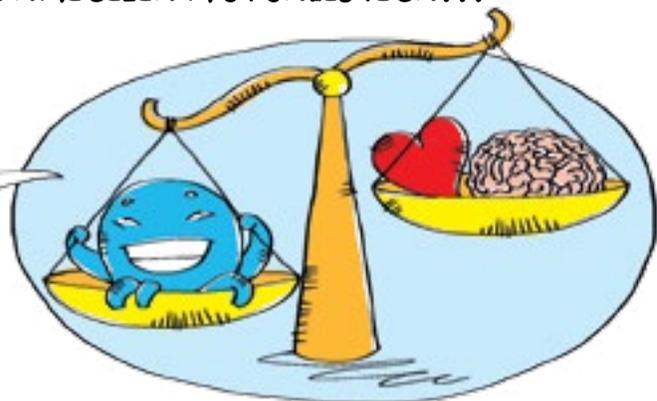
RICORDATI CHE
SONO ESSENZIALE
PER LA QUALITÀ
DELLA TUA VITA!



UNA LUNGA AMICIZIA MUTUALISTICA...

SIAMO TANTI,
FATTENE UNA
RAGIONE!

il peso del microbiota
supera quello del cuore e
del cervello sommati



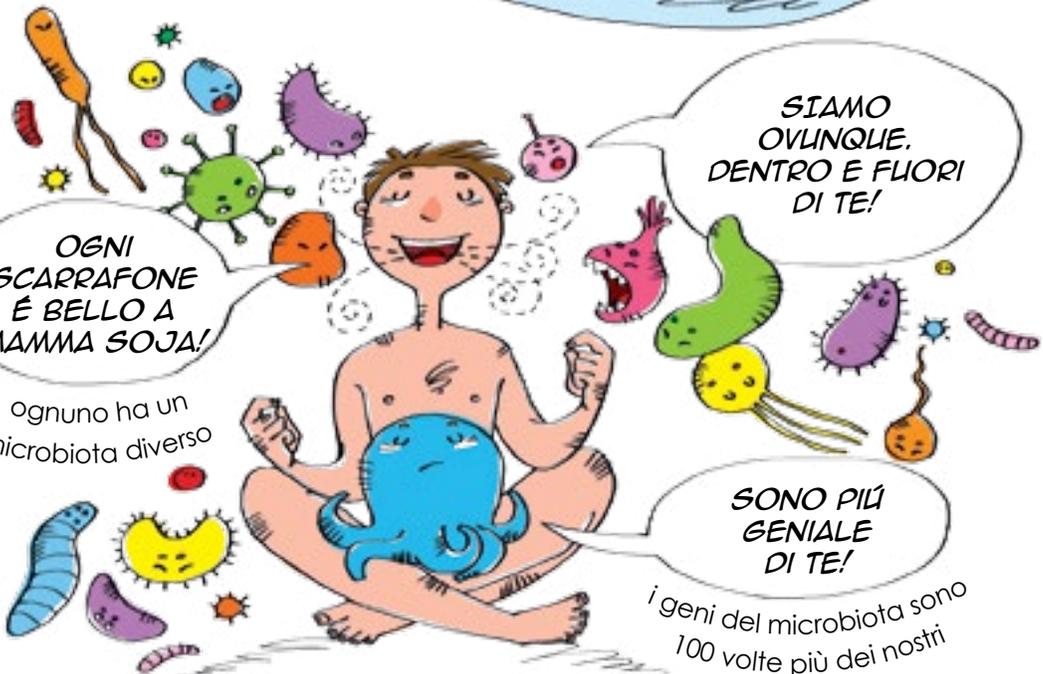
SIAMO
OVUNQUE,
DENTRO E FUORI
DI TE!

SONO PIÙ
GENIALE
DI TE!

i geni del microbiota sono
100 volte più dei nostri

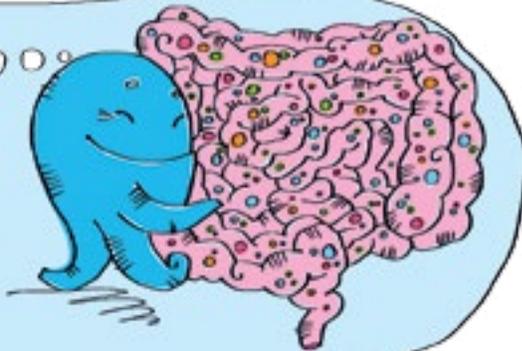
OGNI
SCARRAFONE
È BELLO A
MAMMA SOJA!

ognuno ha un
microbiota diverso



LA FORESTA
TROPICALE
CI FÀ UN BAFFO!

il microbiota intestinale è
l'ecosistema più ricco e vario



...CHE, SE INTERROTTA...

un microbiota alterato
ci rende zuccheri dipendenti

ORA COMANDO IO!

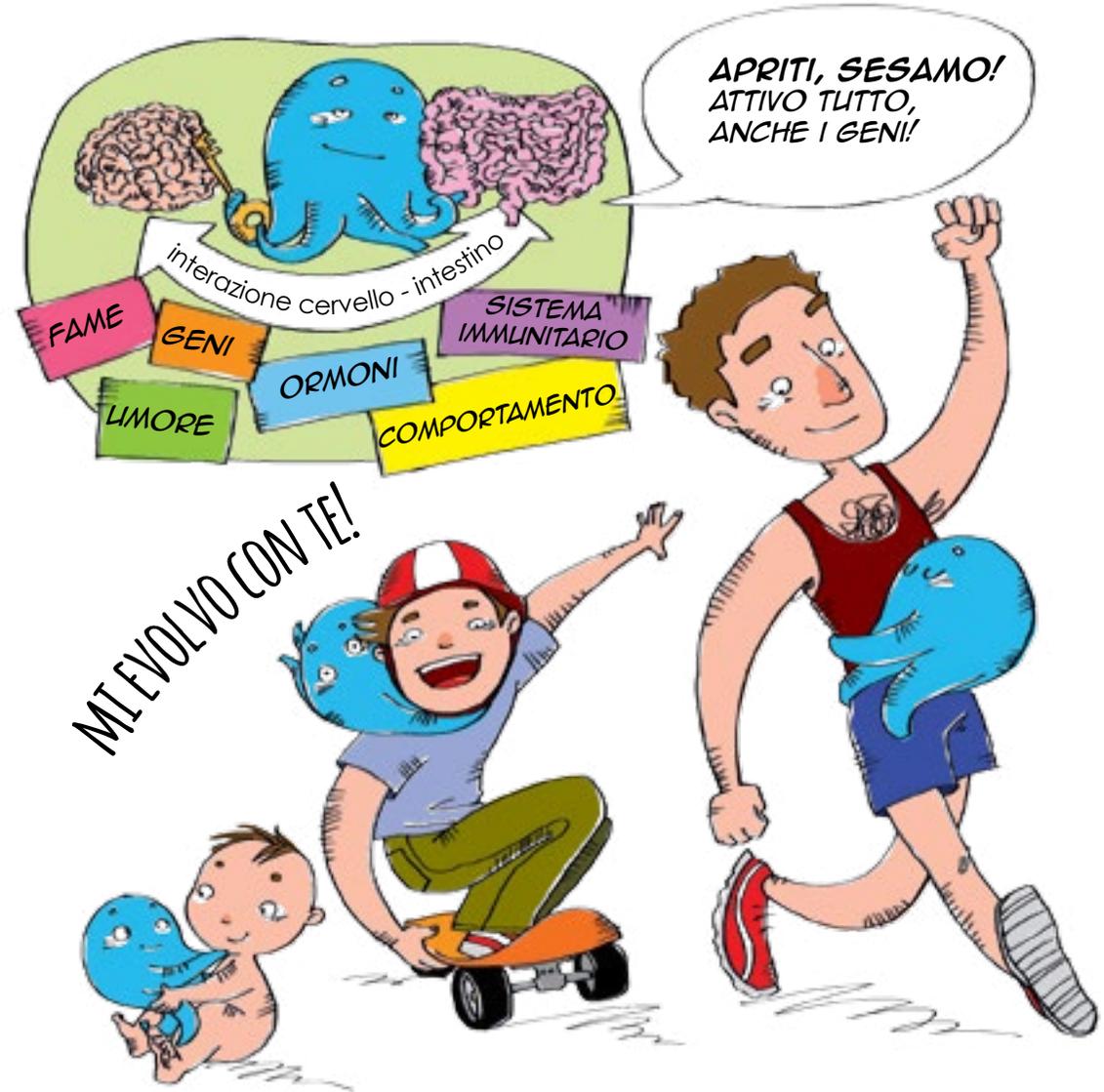
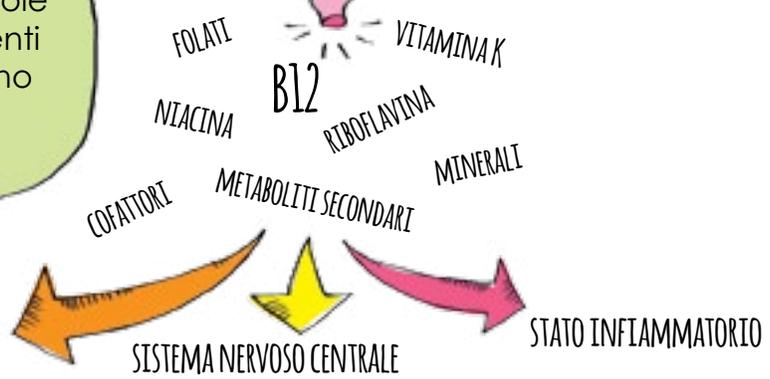
ME LO DOVEVATE DIRE,
CHE I MICRORGANISMI
SONO COSÌ IMPORTANTI!



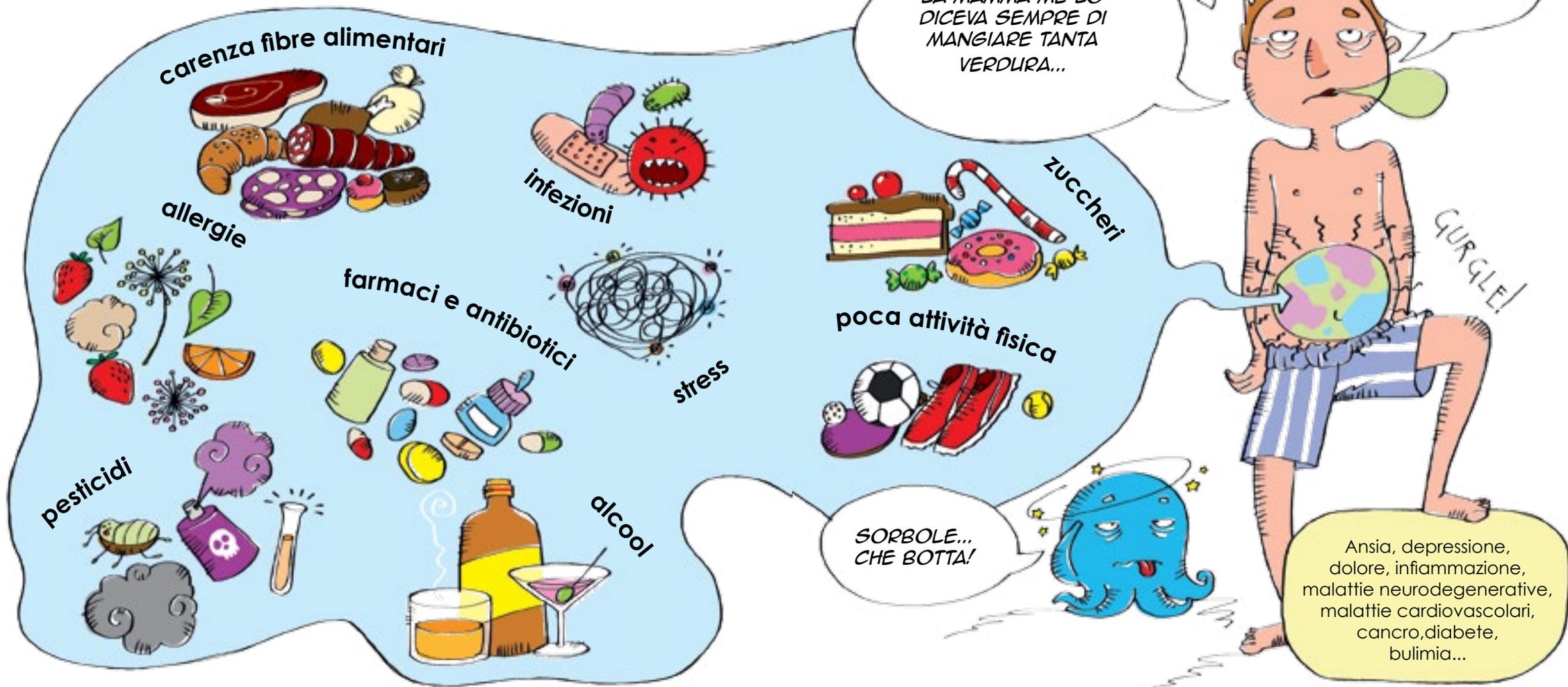
LA SIMBIOSI BENEFICA



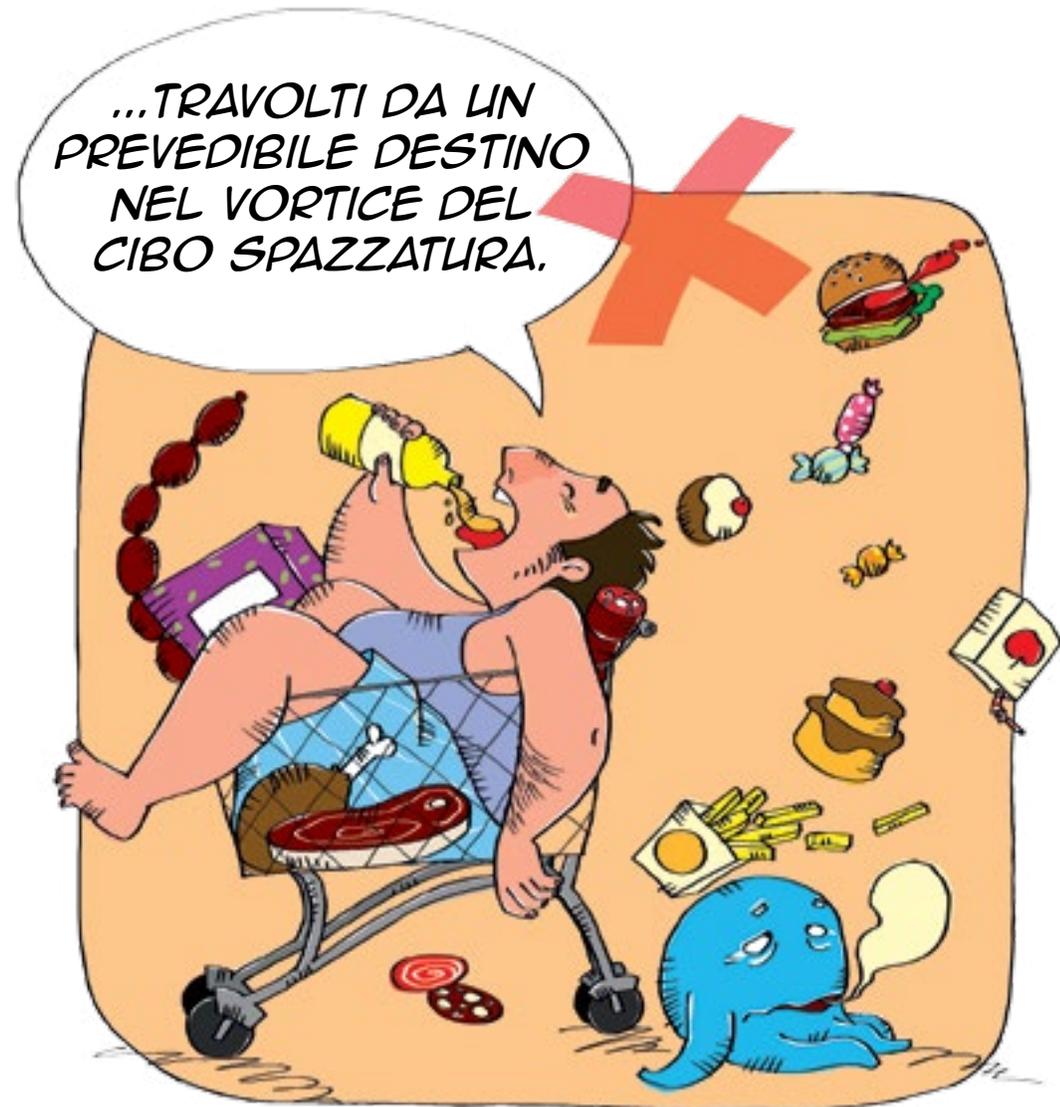
il 20% delle piccole molecole presenti nel sangue, sono prodotte dal micobiota.



LA DISBIOSI HA TANTE CAUSE E FAVORISCE TANTE MALATTIE



SIMBIOSI O DISBIOSI:
DIPENDE ANCHE DA TE



ALIMENTI SUPER

ALCUNI ESEMPI



ASPARAGO



PESCE AZZURRO



SALVIA

MANDORLE



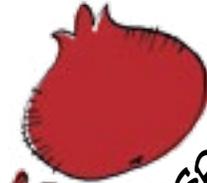
NOCI



MELA



CIPOLLA



MELOGRANO



CURCUMA



CARCIOFO



AVENA



SEMI DI LINO

CICORIA



INSALATONA



KARL POPPER

- . insalate
- . zucchine
- . tofu alla curcuma
- . noci
- . sedano
- . pomodori secchi
- . rucola
- . olive
- . pepe nero
- . limone
- . olio evo
- . sale integro

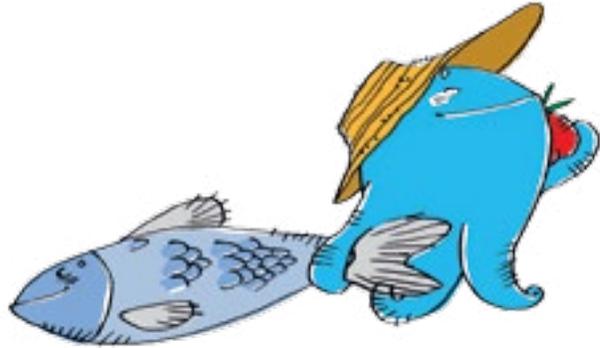
E ORA...
PASSIAMO
ALL'AZIONE!





MERENDA BELLA

Fiocchi d'avena, uva passa, fiocchi d'orzo, semi di girasole e lino, nocciole, melograno e/o mirtilli e/o fragole, banane, latte di mandorla senza zucchero. Assemblare il tutto.

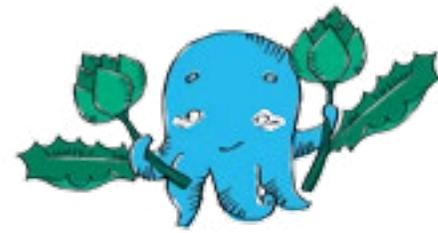


ZIMINO ALTERNATIVO

Cuoci bietole e spinaci con poco sale. Ripassali poi in padella o wok con olio evo, aggiungendo della polpa di sgombrò precedentemente lessato e diliscato, oppure acquistato già pronto in scatola da pesca sostenibile.

Aggiungi poi curcuma, pepe nero e mandorle spezzate.

Tieni sul fuoco ancora pochi minuti e, prima di servire, aggiungi un filo d'olio a crudo.



SARACENO MEDITERRANEO

Stufare in padella dei cuori di carciofo con uno spicchio d'aglio, olio evo, prezzemolo e poco sale. Lessare, in acqua salata, pizzoccheri o altra pasta di grano saraceno (50 gr. a persona se si utilizza la pasta secca) unitamente a qualche pezzetto di patata. Una volta ultimata la cottura, scolare la pasta, trattenendo un po' d'acqua di cottura e unire il tutto nel tegame dei carciofi, aggiungendo pezzetti di pecorino, o altro formaggio da latte crudo. Amalgamare il tutto su fuoco basso per un paio di minuti, spolverare con parmigiano e pepe prima di servire.



PANZANELLA ALLA MANIERA ELBANA

Ammollare in acqua fredda dei pezzotti di pane rustico toscano indurito (farina tipo 2), strizzare ed unire pomodori senza semi, cetriolo a pezzetti, fettine di cipolla dolce, palamita o tonno da pesca sostenibile, sale, pepe, olio evo, aceto e abbondante basilico.

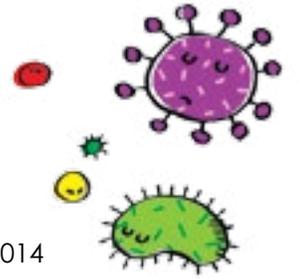


Ogni persona ospita un proprio specifico microbiota fin dalla nascita. Questo microbiota, nella sua composizione iniziale, viene trasmesso dalla madre ed è frutto di una lunga co-evoluzione, mediata dalle condizioni e dalle scelte di vita di ogni popolazione e di ognuno di noi. Il microbiota è coinvolto in moltissimi processi biologici che riguardano la malattia e la salute. Sono state dimostrate diverse correlazioni fra disbiosi e malattie come l'obesità, gli stati infiammatori, malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, disturbi cognitivi, di tipo psichiatrico e altro. Il microbiota è plastico e, almeno in parte, modificabile sia nella direzione della malattia che della guarigione.

Nutrizione e supplementazione nutrizionale possono influire sul microbiota. Prebiotici, probiotici ed altre sostanze che influenzano il microbiota e i suoi prodotti sono da considerarsi rimedi utili per prevenire e curare determinate condizioni e malattie; questo nell'ambito di un più complesso stile di vita che tenga conto dei nostri adattamenti evolutivi e del nostro microbiota specifico.

PER APPROFONDIRE

Alanna Collen - I batteri della felicità - Ed. Hoepli 2015
Michael Pollan - Il dilemma dell'onnivoro - Ed. Gli Adelphi 2006
Tim Spector - Il mito della dieta - Ed. Bollati Boringhieri 2015
Giulia Enders - L'intestino felice - Ed. Sonzogno 2015
Kris Verburgh - La clessidra alimentare - Ed. Feltrinelli 2012
Daniel Lieberman - La storia del corpo umano - Ed. Le Scienze 2014
Luciano Lozio - Microbiota intestinale - Ed. tecniche Nuove 2011
Zschocke Anne Katharina - I batteri intestinali - Macro Edizioni 2017



ALCUNE RISORSE SUL WEB

DISPONIBILI SU YOUTUBE DIGITANDO IL NOME DELL'AUTORE E PARTE DEL TITOLO

PER INIZIARE

Il Microbiota intestinale 1

Come reagisce il tuo intestino? Ciò che mangi potrebbe farti ammalare!

Il Microbiota intestinale 2

Come reagisce il tuo intestino? Ciò che mangi potrebbe farti ammalare!

Microbiota: cos'è e come curarlo

PER APPROFONDIRE

Gianni Zocchi - Interazioni alimentazione e Microbiota

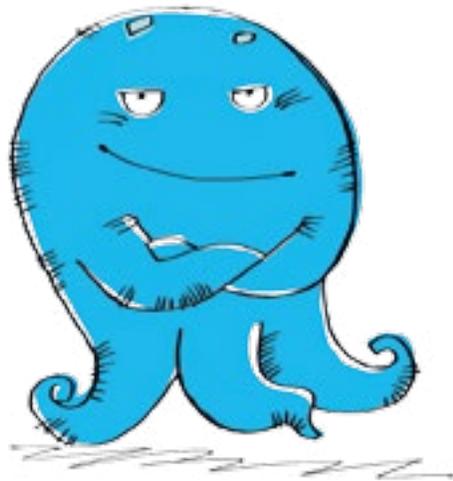
Lorenza Putignani - L'analisi dell'ecosistema intestinale e i probiotici personali

Luigi Fontana - Nutrizione, salute e longevità: le basi scientifiche

Vittorio Sironi e altri - Intestino: secondo cervello. Ecco come influisce anche sulla salute

Antonio Gasbarrini - Microbiota Revolution e Permeabilità Intestinale: le nuove conoscenze in medicina

Gilles Ferraresi - Inulina e Prebiotici



PROGETTO: ORTIdiMARE

TESTI E CONTENUTI: Vittorio Rigoli e Roberto Adamoli

PROGETTO GRAFICO E ILLUSTRAZIONI: © Laura Tavazzi
laura.tavazzi@fastwebnet.it - <http://lauratavazzi.blogspot.it>