

## 5 falsi miti da sfatare sulla salute dell'intestino

Quando si parla di **intestino, microbiota e digestione**, online circolano moltissime informazioni. Alcune corrette, altre molto meno. Ecco 5 falsi miti molto diffusi che vale la pena chiarire.

1

### SE HO GONFIORE, BASTA PRENDERE FERMENTI LATTICI

Non sempre.

Il gonfiore può avere **molte cause**: alimentazione, stress, ritmo dei pasti, sedentarietà, intolleranze o disturbi intestinali specifici.

I **fermenti lattici** possono essere utili in alcune situazioni, ma non rappresentano una soluzione universale.

**Consiglio:** se il disturbo è frequente o persistente, è importante parlarne con il medico invece di ricorrere continuamente al fai-da-te.

2

### PIÙ PROBIOTICI ASSUMO, MEGLIO È

Non funziona così.

Non conta solo la **quantità di batteri o il numero di ceppi** presenti in un integratore, ma soprattutto qualità, tipologia dei ceppi, corretto utilizzo e reale necessità.

Un prodotto molto "ricco" non è automaticamente il più adatto.

**Consiglio:** scegliere integratori in modo mirato e non solo sulla base della pubblicità.

3

## L'INTESTINO INFLUISCE SOLO SULLA DIGESTIONE

In realtà il nostro intestino dialoga continuamente con il resto dell'organismo. Il **microbioma** influenza sistema immunitario, metabolismo, produzione di sostanze utili, asse intestino-cervello. Per questo motivo equilibrio intestinale, **energia, sonno e benessere generale** possono essere collegati.

**Consiglio:** prendersi cura dell'intestino significa prendersi cura del benessere generale.

4

## PER “PULIRE” L'INTESTINO SERVE FARE DETOX

Succhi, digiuni, tisane “miracolose” e diete detox promettono spesso di “ripulire” l'intestino in pochi giorni. In realtà, il nostro organismo possiede già **meccanismi naturali** di eliminazione delle sostanze di scarto, e il microbioma non cambia in modo stabile con soluzioni drastiche o temporanee. L'**equilibrio intestinale** si costruisce soprattutto nel tempo, attraverso: alimentazione varia, fibre., idratazione, movimento, sonno regolare.

**Consiglio:** meglio abitudini sostenibili ogni giorno che soluzioni estreme o “detox” improvvisati.

5

## SE L'INTESTINO FUNZIONA TUTTI I GIORNI, ALLORA È SANO

La **regolarità intestinale** è importante, ma non basta da sola a definire il benessere intestinale. Anche in presenza di **alvo regolare** possono esserci gonfiore, digestione difficile, fastidi ricorrenti, alimentazione poco equilibrata.

**Consiglio:** ascoltare i segnali del corpo e non normalizzare sintomi frequenti o persistenti.