

sintetizza vitamine, scompone farmaci, elabora residui alimentari ecc. se è forte ci ammaliamo meno il microbiota fa un sacco di cose è importante la sua biodiversità da lui dipende il benessere fisico e anche trasmissibile anche da madre a figlio l'equilibrio mentale è legato a quello intestinale le abitudini alimentari influenzano anche gli stati d'animo il cervello e l'intestino sono in diretto contatto non viene né digerita né assorbita raggiunge il colon e nutre la flora batterica sostiene il sistema immunitario aiuta a metabolizzare i carboidrati ecc. contribuisce alla crescita dei neuroni ma serve anche a tutto il resto del corpo 1. la fibra nutre il microbiota abbassa la glicemia riduce la mortalità e l'insorgenza di malattie cardiache, ictus, diabete e cancro. c'è in alimenti tipo cereali integrali, legumi, verdura e frutta nel processo vengono arricchiti di probiotici, attraverso la fermentazione di cibi 2. bisogna introdurre i batteri mancanti vitamine, ecc. ambienti troppo puliti non vanno bene per i bimbi piccoli perché non ci sono abbastanza batteri, meglio sporcarsi le mani, avere un cane ecc. attività fisica ricostruisce la flora intestinale immunitario serve uno stile di vita sano assieme a cibi sani per equilibrare il microbiota la D rinforza la barriera intestinale attenzione anche agli antibiotici che rimangono nelle carni di animali da allevamento intensivo antibiotici alterano l'equilibrio del microbiota anche i gastroprotettori e gli antipsicotici attenzione ai pesticidi usati nei cibi alterano il microbiota

= MICROBIOTA

la maggior parte del nostro corpo è composta

da microrganismi (batteri, virus, funghi)