

L'ASSUNZIONE DI LATTOBACILLI PREVIENE LE INFEZIONI E I DISTURBI INTIMI FEMMINILI

## Probiotici, alleati preziosi per il benessere della donna

I probiotici sono microrganismi vitali molto utili per il benessere. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), infatti, se "somministrati in quantità adeguate, apportano benefici alla salute dell'ospite". Le donne, in particolar modo, possono trarre grandi benefici da specifici ceppi di probiotici, non solo per l'intestino. Alcuni microrganismi, ad esempio, influenzano anche la composizione della microflora vaginale, agendo quindi con un doppio

effetto: a livello sia dell'apparato digerente che riproduttivo. Numerosi studi scientifici hanno evidenziato come l'assunzione orale di *Lactobacillus rhamnosus GR-1* e *Lactobacillus reuteri RC-14* potenzi l'effetto delle terapie farmacologiche contro la candida e contro infezioni le vaginose e le vaginiti. Questi microrganismi sono quindi indicati per mantenere l'equilibrio della flora batterica e risultano importanti in molte fasi della vita della donna. "Nelle donne in gravidanza, le infiammazioni urogenitali, oltre ad influire sulla fisiologica durata della gravidanza possono anche determinare un peso ridotto del neonato alla nascita" - afferma il prof. Paolo Scollo, presidente nazionale della SIGO (Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia). Da diverse ricerche è emerso che l'assunzione di alcuni ceppi di lattobacilli come il *Lactobacillus rhamnosus GG* durante la gestazione protegge l'ambiente vaginale della futura mam-



ma e contribuisce a costruire "uno scudo" per il nascituro contro infezioni e allergie. Ma l'ausilio di questi probiotici è utile anche durante la menopausa. Le donne in questa fase della vita hanno un forte calo della produzione di estrogeni: ormoni fondamentali per il loro benessere anatomico e funzionale. Il cessare del ciclo mestruale riduce il numero dei lattobacilli che normalmente popolano la microflora e mantengono un livello ottimale di pH. Attraverso la produzione di acido lattico, alcuni ceppi di probiotici, assunti per via orale, aiutano a ripristinare il pH, contribuendo al benessere femminile.

### DIETA

#### Un maggior senso di sazietà con l'aroma dell'olio d'oliva

L'olio d'oliva potrebbe prevenire l'obesità: basta anche il solo profumo ha indurre un maggior senso di sazietà. Lo afferma uno studio del German Research Center for Food Chemistry di Monaco di Baviera, riportato dal *New York Times*. I ricercatori hanno reclutato 120 persone dividendole in 5 gruppi. Ogni partecipante doveva mangiare 500 grammi di yogurt al giorno. All'insaputa dei volontari lo yogurt poteva contenere burro, lardo, olio di oliva extravergine, olio di canola o nessun additivo. Dall'analisi del sangue è poi emerso che il gruppo nutrito con olio di oliva mostrava un maggior tasso di serotonina, l'ormone della sazietà.

Inoltre queste persone, insieme a quelle che assumevano burro, aveva ridotto l'apporto di calorie per compensare quelle introdotte con lo yogurt. In un altro esperimento è stato confermato il ruolo del profumo: aggiungendo al cibo un estratto dell'aroma dell'olio è stata notata una diminuzione delle calorie introdotte e una migliore risposta nel sangue.



### FITOTERAPIA

#### Combatti l'insonnia con le erbe officinali

Dormire bene è fondamentale per sentirsi meglio. Spesso però il sonno può essere disturbato da preoccupazioni, problemi di respirazione, ansie. In alcuni periodi dell'anno poi, come l'arrivo della primavera o il passaggio tra ora legale e solare, il disturbo si può aggravare. Per contrastare l'insonnia è importante in primis seguire stili di vita sani: una dieta equilibrata, bere molta acqua, svolgere attività fisica e soprattutto dotarsi di un materasso adatto alle proprie esigenze. Un altro importante aiuto può venire dalla fitoterapia: ad esempio, possiamo affidarci agli estratti a base di foglie di melissa, escolzia, maggiorana, lavanda e valeriana. Sono piante caratterizzate da proprietà spiccatamente rilassanti a livello del sistema nervoso centrale; hanno la capacità di indurre un sonno fisiologico e riposante senza alterare il naturale ciclo sonno/veglia (orologio biologico interno) e senza produrre alcuna tossicità né effetti secondari sgradevoli.

### ATTIVITÀ FISICA

#### Lezione di Step in palestra? Sì, ma con qualche precauzione



Pur trattandosi di un'attività abbastanza semplice e alla portata di tutti, lo Step va eseguito con alcuni accorgimenti. Per evitare problemi muscolari e tendinei, deve essere posizionato all'altezza giusta rispetto alla vostra statura, con un angolo coscia-gamba mai inferiore ai 90°. Questa precauzione eviterà, durante la fase di salita, di concentrare tutto lo sforzo muscolare sull'articolazione del ginocchio. Quando salite, la pianta del piede deve poggiare sempre al centro con il ginocchio allineato alla cavaglia. La discesa deve avvenire prima con la pianta e poi con il tallone. Mantenete, infine, la schiena dritta, con spalle rilassate e addominali contratti. Il consumo energetico è quantificabile in circa 300-400 calorie per un'ora di lavoro e il tipo di training eseguito non produce l'impatto al suolo tipico di altre attività aerobiche. Lo step è sconsigliato a chi è in eccessivo sovrappeso, a chi soffre di patologie articolari e tendinee, a chi è soggetto a mal di schiena ricorrenti oppure ha in atto discopatie ed ernie.