**OBESITA’ E FLORA BATTERICA INTESTINALE**

Due dei problemi correlati al moderno stile di vita sono il sovrappeso e l’obesità. Il sovrappeso grave è uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di molte patologie croniche quali: malattie cardiache e respiratorie, diabete mellito di tipo 2, ipertensione o alcune forme di cancro, come anche il rischio di morte precoce. Tra i fattori predisponenti culturali, ambientali, genetici, la flora batterica intestinale è una delle cause che favorisce l’insorgere del sovrappeso, anche con una buona dieta.

Passando da una dieta prevalentemente vegetale e povera di grassi a una ricca di grassi e zuccheri, la flora batterica intestinale cambia drasticamente già nel giro di 24 ore, con la proliferazione di microrganismi (*philum Firmicutes*), che facilitano l’assimilazione di queste sostanze e favoriscono l’insorgenza dell’obesità, a discapito della comunità dei microrganismi buoni (*philum Bacteroidites*). Occorre dunque preventivamente modulare la composizione della microflora intervenendo sul microbiota intestinale con i probiotici, comuni fermenti lattici, per curare e soprattutto prevenire queste patologie, produrre vitamine essenziali, sostanze che aiutano i processi digestivi, incremento delle difese naturali dell’organismo, mantenimento dell’equilibrio intestinale. Inoltre la somministrazione di bifidobatteri a partire dall’infanzia o addirittura in fase prenatale può rivelarsi un aiuto efficace per combattere lo sviluppo dell’obesità in età adulta.