Speciale protezione per i mesi caldi: il ruolo dei probiotici e prebiotici per il benessere del tratto intestinale e urogenitale

Milano, 25 luglio 2022. Il caldo mette a dura prova l'equilibrio intestinale e urogenitale, se poi a questo si sommano i viaggi, magari in luoghi esotici, è meglio correre ai ripari prima di andare incontro a spiacevoli sorprese e compromettere le tanto sognate vacanze estive.

A questo proposito, gli esperti di IMO Spa, azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari da oltre 70 anni e punto di riferimento insostituibile per professionisti della salute e pazienti, ci spiegano l'importanza di assumere probiotici e prebiotici, e ci forniscono preziosi consigli per prenderci cura del tratto intestinale e urogenitale.

Probiotici e prebiotici, cosa sono e perché sono così importanti

L'**intestino** viene chiamato **secondo cervello**, proprio perché caratterizzato da un vero e proprio sistema nervoso al suo interno, risente fortemente del nostro stile di vita e dell'ambiente in cui siamo immersi. Tra i disagi più frequenti del tratto intestinale troviamo dolore e crampi addominali, gonfiore, diarrea e costipazione. Tra le cause, cattive abitudini alimentari, uso di antibiotici, esposizione ad ansia e stress.

Anche l'**equilibrio del tratto urogenitale** tra batteri buoni e nocivi nella microflora vaginale è fragile, e la sua alterazione può portare a disturbi quali infezioni urinarie, vaginite, vaginosi batterica, candidosi, spesso causati da variazioni ormonali o dall'assenza di condizioni igieniche ottimali.

Ecco che per **proteggere la salute del tratto intestinale e urogenitale**, entrano in gioco probiotici e prebiotici. Ma cosa sono esattamente?

I **probiotici**, dal greco *pro*, "a favore" e *bios*, "vita" sono **microrganismi vivi**, soprattutto batteri, ma anche funghi e virus, che formano il **microbiota intestinale** e devono sempre mantenersi in **equilibrio** per non rischiare di incorrere in disturbi gastrointestinali.

I **prebiotici** sono sostanze che forniscono **nutrimento** ai batteri buoni, e più in generale alla **flora probiotica**, favorendone la crescita. In natura si trovano in vari cibi, come aglio, porro, cipolla, miele, banane e farina.

Per questo una soluzione ideale è rappresentata da un **integratore simbiotico**, ovvero **un mix sinergico di probiotici e prebiotici per aiutare a favorire il benessere dell'intestino e urogenitale**.

Consigli per prenderci cura dell'intestino e del tratto urogenitale

- **Alimentazione.** È fondamentale mantenere abitudini sane a tavola, non esagerare con cibi dolci e cibi grassi, attenzione anche ai fritti. Sì a cereali integrali, olio extravergine di oliva, zenzero, yogurt e frutta.
- **Bere molta acqua.** L'acqua è l'alleato numero uno di un corpo sano, e in estate ancora di più (il consumo consigliato è di 2 litri al giorno). Da evitare o ridurre al minimo il consumo di alcolici.
- **Fare movimento.** Anche se fa caldo, è importante mantenere il corpo attivo. Si può fare movimento a basso sforzo, come la camminata sostenuta, ovviamente in orari precisi, come mattina presto o dopo il tramonto. Un'alternativa è la palestra con aria condizionata, sempre senza sostenere sforzi eccessivi.
- **Abbassare i livelli di stress (attenzione al burnout).** Lo stress influisce fortemente sulla salute del nostro organismo, intestino e tratto urogenitale inclusi. Per questo bisogna vigilare i livelli di stress, lavorativo e non, per rischiare di rendersene conto quando ormai è tardi. Ricordiamoci che quando il corpo avvisa, il danno è fatto.
- **Tempo per sé.** Organizzare la propria giornata in modo da avere spazi propri da dedicare a ciò che si ama e per pensare a sé, per prendersi cura di corpo e psiche.
- **Meditare (Yoga e Mindfulness).** Attività sempre più diffusa, la meditazione aiuta a rilassarci e a cambiare il nostro sguardo e il nostro atteggiamento verso il mondo. Bastano dieci minuti al giorno di pratica per notare i primi benefici a livello psicofisico.
- **Assumere probiotici e prebiotici** che favoriscono l'equilibrio della flora batterica.

Dalla Natura, gli ingredienti per il benessere del tratto intestinale e urogenitale

Gli elementi per aiutare a favorire l'equilibrio della flora batterica e la salute intestinale e urogenitale presenti in IMOpro Entero e IMOpro Donna sono 100% naturali. Si tratta di prodotti clinicamente testati. Scopriamo quali sono e le loro proprietà.

IMOproENTERO. Si prende cura dell'intestino
È un integratore simbiotico, ovvero un mix sinergico di probiotici e prebiotici per aiutare a favorire il benessere dell'intestino. I suoi ingredienti principali sono:

- **LACTOBACILLUS RHAMNOSUS.** probiotico, ovvero un microrganismo capace di riequilibrare la flora batterica intestinale e contrastare la crescita di batteri patogeni.
- **LACTOBACILLUS PLANTARUM.** Probiotico, supera con facilità la barriera gastrica, resiste ai liquidi intestinali e inibisce la crescita di microrganismi patogeni.
- **BIFIDOBACTERIUM LACTIS.** Probiotico particolarmente resistente all'azione della bile, è in grado di colonizzare la parte superiore dell'intestino tenue e del colon, ostacola la crescita di agenti patogeni.
- **INULINA.** Prebiotico**,** fibra poco solubile che si trova, ad esempio, nella cicoria. Nell'intestino, l'Inulina nutre e favorisce la crescita di batteri buoni per il sistema digerente.

IMOproDONNA. Favorisce il benessere femminile
Un integratore simbiotico, ovvero un mix sinergico di probiotici e prebiotici per aiutare a favorire il benessere dell'intestino e urogenitale. I suoi ingredienti principali sono:

DAL 1947 PER LA SALUTE

- **LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS.** Probiotico, inibisce la produzione di altri microrganismi favorendo l'eliminazione delle tossine. Trasforma gli zuccheri in acido lattico e perossido di idrogeno, che inibiscono la crescita dei microbi indesiderati.
- **LACTOBACILLUS REUTERI.** Probiotico capace di attraversare indenne l'ambiente gastrico e arrivare all'intestino tenue, dove svolge la sua azione benefica. Produce una sostanza antibiotica ad ampio spettro denominata "reuterina", che inibisce la crescita nel tratto gastrointestinale dei batteri patogeni con effetti protettivi sull'organismo.
- **INULINA**. Prebiotico, fibra poco solubile che si trova, ad esempio, nella cicoria. Nell'intestino, l'Inulina nutre e favorisce la crescita di batteri buoni per il sistema digerente.
- **MIRTILLO NERO.** Ha proprietà antiossidanti e antibatteriche e contribuisce alla normale funzionalità delle vie urinarie. È ricco di vitamina C, vitamina E, e di minerali.

IMO

IMO nasce dal sogno imprenditoriale illuminato di portare per primi in Italia una medicina dolce, naturale e priva di effetti collaterali. Dal 1947 IMO Spa è un'azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari. Da sempre molto attiva sul fronte della ricerca preclinica e clinica e collabora con prestigiosi centri di ricerca universitari, associazioni e società scientifiche. Partendo dall'esperienza maturata nella Medicina Integrata e nell'Immuno-Isopatia, ha ampliato l'offerta terapeutica abbracciando progetti di medicina funzionale e nutrizione. Grazie al confronto continuo con i professionisti della salute e alla collaborazione con partner europei d'eccellenza, è specializzata nel settore degli oligoelementi e degli integratori alimentari con un approccio mirato a ristabilire l'equilibrio e il benessere dell'organismo. Nel 2022, in linea con il proprio percorso di ricerca, sviluppo e sostenibilità, acquisisce la start up innovativa NATURALSALUS.