

## **Parmigiano-Reggiano: un influsso benefico sulla flora intestinale**

Fin dagli anni '80 del '900 presso l'Università di Modena il Prof. Olivi, ordinario di Clinica Pediatrica, aveva ipotizzato la presenza nel formaggio Parmigiano-Reggiano del *fattore bifidogeno*, ovvero di una macromolecola capace di accrescere, nell'intestino dei bimbi, la carica della microflora non patogena ed utile all'organismo. Tale fattore, presente nel latte materno, è in grado di aumentare nell'intestino del neonato una microflora importante per la sua buona salute, ovvero la popolazione del genere *Lactobacillus* e del *Bifidobacterium*, capaci di proteggere il lattante dalle infezioni. Parimenti il fattore è in grado di diminuire nelle feci, in modo significativo, anche il numero dei batteri "non vantaggiosi", come ceppi di *Escherichia Coli* patogeno e *Clostridia*.

È stato oggi dimostrato che quella intuizione era corretta e che col Parmigiano-Reggiano, stagionato adeguatamente almeno 24 mesi, si possono curare delle patologie intestinali nelle quali esista uno squilibrio della microflora (*disbiosi*). Il *fattore bifidogeno* come tale, non è stato chimicamente isolato, ma gli esperimenti di alimentazione con Parmigiano-Reggiano, valutati sulle persone (*in vivo*), hanno dimostrato nel formaggio in esame una serie di sostanze, chiamate *prebiotici*, capaci di modulare la microflora e favorire le condizioni di equilibrio dei batteri "buoni" nell'intestino (*eubiosi*). I *prebiotici* del Parmigiano-Reggiano sono carboidrati di varia complessità e struttura (oligosaccaridi) i quali, essendo indigeribili a livello gastrico, riescono a raggiungere l'intestino e svolgere la loro attività sostenendo e incrementando la flora batterica.

Quale ricaduta pratica ha questa caratteristica biochimica e microbiologica del formaggio Parmigiano-Reggiano?

È evidente che a beneficiarne sono le terapie contro le patologie gastrointestinali. Si pensi, ad esempio, all'azione di indebolimento della microflora protettiva intestinale a seguito dell'impiego di antibiotici, esponendo l'intestino stesso a più facili infezioni. Pensiamo alle terribili virosi intestinali in età pediatrica, tra la 1<sup>a</sup> e la 2<sup>a</sup> infanzia, durante le quali da un lato si deve ricostruire la microflora "buona", distrutta in gran parte dalla infiammazione acuta intestinale (*disbiosi*), dall'altra si deve alimentare il bambino con un cibo nutriente, completo e appetibile. La prova sul campo ci conferma quanto il formaggio Parmigiano-Reggiano, con la sua sapidità, sia ben accetto dai bambini divezzi, già inappetenti a causa della malattia gastroenterica, mentre la sua carica salina aiuta una pronta ripresa a causa della perdita di sali che spesso si accompagna alle scariche diarroiche. Non va dimenticato, a tal proposito, che i *prebiotici* del Parmigiano-Reggiano influenzano positivamente anche l'assorbimento dei minerali e livello intestinale, reintegrando così le perdite. Per non parlare dell'alto valore biologico delle proteine del formaggio Parmigiano-Reggiano stagionato, costituito da digeribilissimi peptidi bioattivi e aminoacidi.

È ovvio che se gli effetti benefici dei prebiotici del Parmigiano-Reggiano sono importantissimi nella ripresa alimentare e nel contrastare le diarree virali in età pediatrica, anche nell'età adolescenziale e nell'età adulta sono parimenti ricercati i medesimi presupposti terapeutici. Infatti i *prebiotici* del Parmigiano-Reggiano incrementano il *Bifidobacterium infantis* e il *brevis*, che predominano nella flora batterica intestinale del bambino, così come il *Bifidobacterium adolescentis* e il *longum*, che predominano in quella dell'adulto.

Nemmeno va dimenticato l'effetto immunomodulante del Parmigiano-Reggiano stagionato, cioè quell'effetto di potenziamento delle difese che si crea modulando la risposta immunitaria a livello della mucosa intestinale (sia direttamente che indirettamente). Questa stessa attività, così valida nel contrastare le infezioni intestinali, sarebbe alla base di meccanismi immunitari in grado di interferire con l'insorgenza dell'*atopia infantile* (eczema dei bimbi).

Questo nostro versatilissimo formaggio, dunque, si presta meravigliosamente sia per sopperire ai fabbisogni nutrizionali dell'età evolutiva che in età adolescenziale e adulta, ma presenta anche altri notevoli benefici nel contrastare e talvolta nel prevenire fastidiose patologie intestinali. A questo punto penso si comprenda perfettamente l'assioma antichissimo, recitato da sempre nelle nostre terre, che ricorda come una dose di formaggio Parmigiano-Reggiano debba essere assunta tutti i giorni: "*Non ti alzare mai dalla tavola, se la tua bocca non ha il sapore del formaggio*".

**Dott. Giuliano Bagnoli**

Spec. in Clinica Pediatrica

Pediatra di Comunità presso l'Az USL di Reggio Emilia

### **Bibliografia**

- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione: Dossier – *Il Parmigiano Reggiano: un prodotto naturalmente funzionale*, Roma, 2008.
- L.Garini, E. Verduci, S. Scaglioni, S. Bernasconi: *Nutrizione in età evolutiva. Aggiornamenti sugli aspetti nutrizionali del Parmigiano-Reggiano*, in: *Il Parmigiano-Reggiano nella nutrizione in età evolutiva*, Quaderni del Parmigiano Reggiano, Reggio E., settembre 2007.
- L. Morelli, S. Soldi: *Studio in vitro delle potenzialità prebiotiche del formaggio Parmigiano-Reggiano in diversi stadi di maturazione*, in: *Il Parmigiano-Reggiano nella nutrizione in età evolutiva*, Quaderni del Parmigiano Reggiano, Reggio E., settembre 2007.

**Giuliano Bagnoli**, accanto alla professione di Medico Pediatra, svolge da anni un'intensa attività culturale come ricercatore appassionato delle tradizioni reggiane, per questo impegno è stato chiamato tra i soci effettivi della sezione reggiana della Deputazione di Storia Patria. Ha pubblicato numerosi volumi tra i quali ricordiamo: *Album Reggiano*, *Fiabe Reggiane*, *La Tradizione Popolare Reggiana* e *La Cucina Contadina Reggiana* – 5 volumi (Tutti i segreti della cucina contadina reggiana: le Ricette, le Origini dei Piatti, le Leggende) -