

# Che cosa sono i probiotici

Probiotici e fermenti lattici, quali differenze:

Probiotici => in riferimento alle definizioni ufficiali:

**Secondo le linee guida dell'organizzazione mondiale della Sanità (OMS) i probiotici** vengono definiti come quegli “**organismi vivi** che, somministrati in quantità adeguata, possono apportare un **beneficio alla salute dell'ospite**”.

Pertanto per probiotici intendiamo quei microorganismi (batteri) vivi appartenenti a **specifici ceppi di batteri lattici**, i più importanti dei quali sono *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus casei* e *Bifidobacterium* che possono arrivare vivi nell'intestino e riescono a in grado di colonizzare positivamente la mucosa intestinale.

In pratica, i probiotici tengono **sotto controllo la proliferazione dei microrganismi nocivi** (i batteri cattivi) nell'intestino aiutando a mantenere una condizione di corretto equilibrio, che facilita la salute dell'organismo tutto.

Il documento FAO/OMS che fornisce questa definizione si riferisce ai batteri lattici (LAB, Lactic Acid Bacteria).

Tutti i microorganismi probiotici sono raccolti nel COL.MIA = Collezione nazionale dei microorganismi di interesse agrario e agro industriale.