Microbiota e peso corporeo. Dott. Alimonti: “Nuova frontiera del dimagrimento”

27 Ottobre 2025



Negli ultimi anni la scienza dell’alimentazione ha vissuto una vera e propria rivoluzione: non si parla più solo di calorie, macronutrienti e bilancio energetico, ma di *microbiota intestinale* come nuovo protagonista del benessere e del controllo del peso. “Dimagrire non significa soltanto ridurre l’introito calorico, ma imparare a stimolare e modulare correttamente il proprio microbiota“, spiega il **dott. Gianluca Alimonti, biologo nutrizionista**, introducendo un approccio dietoterapico innovativo che guarda alla flora intestinale come a

un alleato prezioso nel percorso di dimagrimento.

“Le nuove ricerche, la sperimentazione continua, aprono nuovi interessanti scenari rispetto alla possibilità di percorrere nuove strategie dietetiche non più confinate nella sola conta kcalorica.

Il microbiota intestinale rappresenta l’insieme delle comunità microbiche che vivono in simbiosi mutualistica nel tratto colico e nell’ultima parte del tenue soprattutto, viene anche chiamato “metaboloma intestinale”, per l’enorme attività di stimolazione sul nostro metabolismo, pensate, le persone con eccesso ponderale hanno un microbiota diverso per composizione rispetto alle persone magre – continua il Dott. Alimonti -. Ora è chiaro e gli studi lo confermano, il microbiota è responsabile dell’aumento ponderale di una persona, in associazione naturalmente ad altri fattori di natura comportamentale e di suscettibilità individuale.

Questa nostra comunità microbica deve quindi assolutamente essere gestita, modulata a nostro favore attraverso l’alimentazione, dobbiamo quindi nutrirla fornendo sostanze che possano stimolare la loro proliferazione sul nostro apparato digerente.

Dobbiamo ricordare anzitutto a noi stessi che il microbiota è in stretta connessione attraverso un sistema network con colon- cervello -fegato-pancreas-tessuto adiposo, da questo stretto rapporto regola l’assorbimento dei nutrienti e di conseguenza il nostro peso corporeo”, chiosa il biologo nutrizionista.

Come intervenire?

“Immaginiamo di assumere nella nostra colazione un cappuccino ed un cornetto al bar, grassi e zuccheri facilmente assorbibili ma nulla per il nostro microbiota!!! Questa condizione provocherà un maggiore assorbimento delle sostanze che noi andremo ad introdurre successivamente nella giornata non favorendo un decremento ponderale, immaginiamo invece di assumere contestualmente ad una bevanda (latte/ caffè/ thè ecc) un prodotto ricco in fibre utili per il nostro microbiota che utilizzerà per il proprio nutrimento, ebbene in questo caso il sistema network di cui vi parlavo precedentemente innescherà un assorbimento limitato delle sostanze assunte durante la giornata attivando come conseguenza una riduzione della quota adiposa.

È naturale quindi pensare come l’elaborazione di un piano nutrizionale adeguato a quanto il mondo scientifico ci offre in questo momento non può prescindere da valutazioni che solo qualche anno fa erano totalmente sconosciute, ha quindi ancora molto senso parlare di

calorie?” – conclude il **dott. Gianluca Alimonti,** biologo nutrizionista.