**Una sana flora batterica intestinale, creata dal consumo di alimenti vegetali, previene le malattie croniche.**

Una dieta ricca di fibre da alimenti vegetali può migliorare l'attività e la composizione della flora batterica intestinale.

Secondo un recente articolo pubblicato in *Practical Diabetology*, una dieta ricca di cereali integrali, legumi, frutta e verdure può ridurre l'infiammazione e prevenire l'obesità e il diabete, migliorando la crescita di batteri sani.

Una dieta ad alto contenuto di grassi e prodotti animali può portare alla crescita eccessiva di batteri che causano infiammazioni e aumentano il rischio di diabete e di alcuni tipi di cancro.

Anche altre scelte di stili di vita sani come l'esercizio fisico, il sonno sufficiente e la gestione dello stress possono aiutare.

|  |
| --- |
| Tuttavia, la maggior parte degli esperti concordano sul fatto che l'alimentazione svolge il ruolo più importante nel migliorare la salute dell'intestino. |

*Jardine M. The relationship between microbiota and the environment, nutrition and metabolic disease. Pract Diabetol. 2017;36:6-14.*