

Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?

In questo articolo prendiamo in esame delle sostanze molto note e reclamizzate da alcuni anni nel mondo del salutismo e dell'alimentazione: i probiotici per la salute dell'intestino. Innanzitutto diciamo cosa sono i probiotici e a che servono in concreto. I termini **fermenti lattici** e **probiotici** vengono spesso utilizzati come sinonimi ma non sono esattamente la stessa cosa. I fermenti lattici sono dei probiotici a tutti gli effetti e rientrano nella categoria generale, ma esistono molti altri probiotici che non sono fermenti lattici ed ecco da qui la differenza dei 2 termini. Possiamo dire comunque che i Lattobacilli (fermenti lattici) fra tutti i probiotici hanno sicuramente un posto d'onore nel nostro intestino, come diceva anche **Ilya Ilyich Mechnikov**, biologo russo premio Nobel per la Medicina nel 1908, colui che scoprì per primo l'importanza dei fermenti lattici per la salute dell'uomo.

Il termine *probiotico* è di origine greca (da *pro bios* che significa **a favore della vita**) e indica un insieme di microrganismi in grado di produrre effetti favorevoli per la salute mediante un riequilibrio e potenziamento della flora batterica intestinale. La flora batterica intestinale è l'insieme di batteri, funghi, lieviti e virus che popolano il nostro intestino. Sono miliardi di microrganismi che svolgono **funzioni biochimiche necessarie per la nostra salute**. Una definizione tecnica molto appropriata di probiotico è quella di Fuller nel 1989 come di “un integratore alimentare a base di microrganismi vivi e vitali che produce effetti favorevoli sull'organismo animale, migliorandone l'equilibrio microbico intestinale”. La definizione che dà al momento l'OMS è invece quella di “microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite”. La definizione è piuttosto vaga, in quanto non fa riferimento a effetti specifici. Ma sappiamo dalla ricerca scientifica che i probiotici svolgono funzioni importanti e possiedono numerose proprietà di salute.

Le funzioni e i benefici dei probiotici sono svariate, possiamo riassumere le principali qui di seguito:

- Agiscono migliorando la funzionalità del colon in tutti i casi di presenza di patologie infiammatorie dell'intestino (colite, diverticolosi, morbo di Crohn).
- Producono vitamine utili (ad es. la vitamina K e vitamine del gruppo B) e difendono la mucosa intestinale da batteri patogeni.
- Ostacolano la proliferazione di batteri patogeni e microrganismi dannosi, impedendo le infezioni intestinali e generali dell'intero organismo (Candida, Escherichia Coli, Helicobacter Piloni, Clostridi, ecc.)
- Inattivano a livello intestinale i composti potenzialmente cancerogeni
- Rafforzano le difese immunitarie dell'organismo (infatti il 70% del sistema immunitario è dislocato lungo tutto il tratto intestinale e il tratto digerente, dalla bocca fino al colon-retto)

Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?

- Completano il processo di digestione degli alimenti scomponendo proteine, carboidrati e grassi

Va sottolineato che sebbene questi effetti benefici siano stati dimostrati in numerosi studi scientifici, ciò non significa che i benefici si verifichino sempre e su ogni individuo che faccia uso di queste sostanze. Infatti **l'efficacia spesso dipende dall'organismo ospite** ricevente e dalle sue condizioni. Ciò non deve stupire perché la stessa cosa avviene con i farmaci: non hanno effetti positivi sempre e su tutti. La variabilità umana è tale per cui non sempre ciò che fa bene a me fa bene anche a tutti gli altri. Ogni organismo ha una complessità tale per cui risponde in modo leggermente diverso o anche molto differente da quello di un'altra persona.

Come sono fatti i probiotici dell'industria alimentare?

A questo punto faremo un'analisi dei principali probiotici presenti in commercio e su cui la pubblicità in TV fa un grandissimo battage. Queste sostanze probiotiche vengono aggiunte dall'industria solitamente a dei latticini come il latte o suoi derivati come lo yogurt, i lattici fermentati o altre bevande, anche di tipo Veg cioè vegane e quindi non a base di latte ma a base di soia o altro cibo vegano. La bevanda **Kefir** e il formaggio **Skyr**, successi commerciali già da anni anche in Italia, contengono anch'essi diverse sostanze probiotiche. Qui prendiamo in considerazione più nello specifico quei prodotti in commercio di cui l'industria sottolinea con un forte marketing pubblicitario la presenza di sostanze probiotiche attraverso delle diciture e dei claim in etichetta che fanno leva su concetti di salute, benessere intestinale e riequilibrio. Facciamo alcuni esempi commerciali molto noti, così i lettori possono capire immediatamente di cosa parliamo: bevande come Yakult, Activia, Soyasun Bifidus, Actimel Danone, Muller Vitality ecc. Le sostanze probiotiche si possono trovare anche aggiunte ad alcuni tipi di burro, di panna, formaggio spalmabile. Di recente sono state prodotte addirittura delle **tisane** con aggiunta di probiotici e persino dei **dentifrici** probiotici. E poi ci sono i probiotici sotto forma di **integratori**: in compresse, capsule, bustine da sciogliere in acqua. Vediamo la situazione dei probiotici aggiunti nei più comuni prodotti alimentari in vendita al supermercato.

Probiotici al supermercato: formulazioni discutibili

Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?

Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?

Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?



I prodotti alimentari solitamente arricchiti di probiotici sono i lattici fermentati, gli yogurt, e in genere le bevande a base di latte. Tutti questi prodotti hanno degli allettanti slogan di facciata apposti sulle confezioni, ovvero delle diciture (*claim*) che richiamano ad una supposta salubrità o a particolari caratteristiche nutrizionali utili al benessere. Al momento l'unico vero slogan salutistico permesso su queste bevande probiotiche è il seguente: ***favorisce l'equilibrio della flora intestinale.***

Non sono invece ammessi riferimenti a eventuali effetti positivi sul sistema immunitario o per la prevenzione di allergie, perché tali effetti non sarebbero ancora dimostrati nei modi e nelle procedure che vengono **richieste dall'EFSA**, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare.

Ora, come ha pensato di sviluppare il proprio business di vendite l'industria, riguardo a questi prodotti?

Semplice: non ha puntato ad aggiungere i ceppi probiotici ai comuni yogurt, ma ha creato

Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?

nuove bevande per **allargare la gamma di prodotti da vendere** e dunque il fatturato complessivo. Sarebbe bastato aggiungere i probiotici ad un comune yogurt naturale, ma ciò non avrebbe solleticato più di tanto il desiderio di acquisto del consumatore. Allora meglio inventare un nuovo prodotto, con una base di latte ma con aggiunta poi anche di diversi zuccheri, aromi o altre sostanze dolcificanti. Questo è ad esempio il caso della [bevanda Yakult](#), nota da anni al pubblico italiano. La piccola bottiglietta, al costo di 8,50 euro al litro, contiene un ceppo probiotico (L.Casei Shirota), ma anche **3 tipi di zuccheri diversi aggiunti** (zucchero, maltodestrina, sciroppo di glucosio-fruttosio) e infine degli imprecisati e indefiniti **aromi artificiali** (aromi, in etichetta). Ben 8,8 grammi di zucchero per ogni bottiglietta, una quantità di zucchero pari a 2 cucchiaini da caffè.

Ora, per chiunque abbia qualche conoscenza di Nutrizione, è abbastanza palese che il beneficio apportato eventualmente dal ceppo probiotico di questo prodotto, venga **vanificato del tutto dall'enorme mole di zuccheri** presenti (aggiunti deliberatamente per rendere il prodotto palatabile, cioè vendibile) e dagli **aromi artificiali**. Sia [lo zucchero](#) che [gli aromi](#) sono sostanze note per creare uno squilibrio a carico della flora batterica intestinale e processi infiammatori, proprio l'effetto opposto a quello che i probiotici mirano a fare.

La domanda intelligente da farsi è: c'è un vantaggio reale nell'assumere questa bevanda? O piuttosto passiamo all'opposto a degli svantaggi?

È abbastanza evidente come **non ci siano grandi vantaggi**, senza considerare che un uso così frequente e quotidiano di zuccheri aggiunti nella propria dieta può senz'altro far ingrassare e creare infiammazione all'organismo. E l'uso consigliato per questi prodotti è di solito quello quotidiano, con la promessa di ottenere un'azione benefica di riequilibrio intestinale.

Un'altra bevanda probiotica molto venduta in Italia è **Activia**. Esiste una versione semplice senza nessuna sostanza aggiunta a parte il latte e i ceppi di fermenti probiotici, ma poi esistono anche altre varianti “golose” di vari gusti, che si presentano come una fotocopia del prodotto Yakult appena analizzato, con l'aggravante di avere oltre agli zuccheri e agli aromi anche dei dolcificanti artificiali come il **sucralosio e l'acesulfame K**. È il caso delle numerose [versioni “zero grassi alla frutta”](#) come prugna, pesca, kiwi, frutti di bosco, fragola, ecc. Anche in questo caso il contenuto di zucchero aggiunto, aggiunta certamente indesiderata da un punto di vista salutistico, può raggiungere e superare quello di 2 bustine di zucchero o 2 cucchiaini da caffè.

Una novità assoluta nel settore degli alimenti o bevande con probiotici sono poi le **tisane**

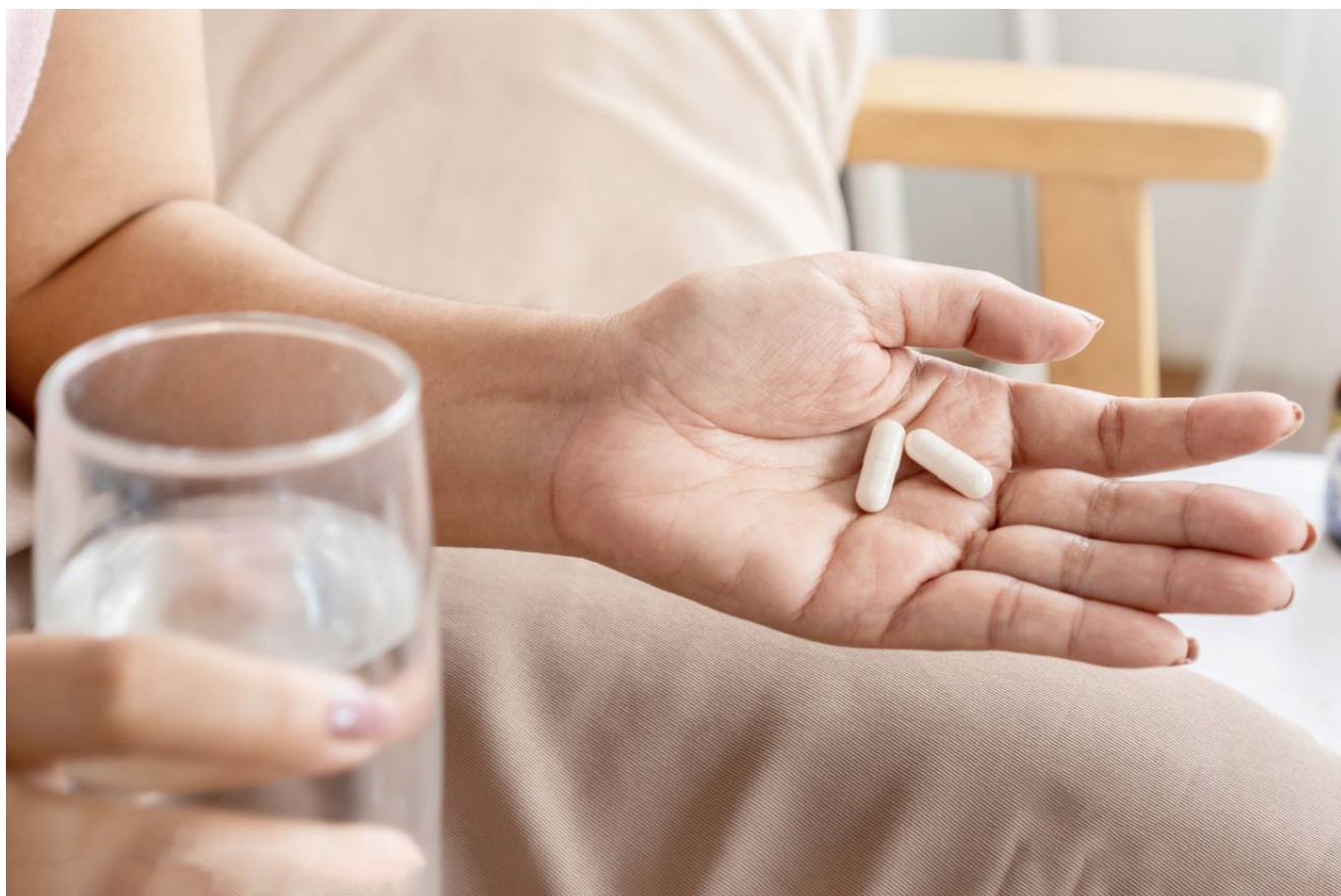
Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?

con probiotico. La tecnologia consente infatti di inserire delle spore di un batterio probiotico chiamato *Bacillus Coagulans*, direttamente assieme agli estratti di erbe nelle bustine di tisane. È il caso delle 3 tisane probiotiche presenti in Italia a cura dell'azienda **Bonomelli**. In pratica le spore del *Bacillus Coagulans* si risvegliano a contatto con l'acqua e con il calore, per cui resistono alle alte temperature di infusione e iniziano a risvegliarsi già in tazza. Poi raggiungono l'intestino dove possono attecchire e creare colonie che potrebbero essere utili alla salute intestinale. **Potrebbero.** Ma non è detto che sia veramente così nella pratica. In ogni caso questo microrganismo pare che possa giovare in caso di stitichezza e costipazione.

Gli integratori probiotici

Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?

Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?



La maggiore quota di profitti delle aziende che producono i probiotici è data dalle **vendite degli integratori**, non delle bevande e alimenti da supermercato. Ben 70% del fatturato arriva dagli integratori probiotici e solo il 30% dalle bevande a base di latte e altri prodotti come le tisane di cui abbiamo appena parlato.

Gli integratori di fermenti lattici e di probiotici sono prescritti di solito in accompagnamento ad una cura a base di antibiotici, perché giustamente assumere l'integratore in questo caso permette di preservare parte della flora intestinale, che viene inevitabilmente distrutta e decimata da qualsiasi trattamento antibiotico. Notare la terminologia: antibiotico deriva dal greco *anti-bios* e significa **contro la vita**. L'antibiotico infatti ha la funzione di distruggere qualsiasi batterio, per questo è prescritto dal medico in caso di infezioni batteriche di qualsiasi genere all'interno del nostro organismo. L'antibiotico distrugge ma il probiotico (*pro-bios*, **a favore della vita**) sostiene e preserva i batteri dell'intestino. Ovviamente quando si prescrive il probiotico si prescrive una tipologia di batterio buono intestinale, mentre l'antibiotico distrugge tutti i batteri indistintamente, di solito. Il concetto è quindi: distruggo tutto con l'antibiotico, compreso il batterio cattivo che mi sta creando

Ogni mattina uno “yogurt” probiotico: solo marketing o benefici reali?

un'infezione, ma ricostruisco e ripopolo di batteri buoni l'intestino attraverso il probiotico.

Oltre a ciò i probiotici vengono però prescritti e **consigliati da molti medici e nutrizionisti anche per altri motivi**: per il gonfiore addominale, per la cattiva digestione, per la regolazione del transito intestinale, per la gestione e miglioramento delle patologie intestinali come colite, morbo di Crohn ecc.

In commercio si hanno a disposizione formulazioni di vario tipo, dalle **bustine granulari** da sciogliere in acqua, alle classiche **compresse**, alle **capsule gastroresistenti** (resistono all'acidità del PH dello stomaco) che si sciolgono solo una volta arrivate nell'intestino per rilasciare lì tutto il loro carico di microrganismi probiotici. Le versioni granulari presentano spesso zuccheri e aromi perché devono passare attraverso la lingua e il palato e quindi devono essere palatabili e gradite al gusto, altrimenti non si venderebbero. Quindi torniamo al dilemma visto con le bevande del supermercato all'inizio della nostra analisi: **abbiamo dei reali benefici?** Il dubbio è forte.

Possiamo dire in conclusione che piuttosto che tentare di modificare o riequilibrare la flora batterica assumendo alimenti o integratori contenenti probiotici che vengono proposti dall'industria alimentare e da quella farmaceutica, sembrerebbe molto più utile sviluppare delle abitudini alimentari che creino l'ambiente adatto allo sviluppo di un microbiota *sano*: **evitare alimenti ultra-processati**, perché ricchi di additivi che favoriscono l'infiammazione, preferire ingredienti grezzi, possibilmente biologici. Poi scegliere e includere ogni giorno **alimenti di origine vegetale**, ricchi di fibre, che sono il pasto preferito dei batteri buoni del nostro intestino, e prendersi un po' di tempo per cucinare, utilizzando anche le spezie e le erbe aromatiche dei nostri territori come **prezzemolo, erba cipollina, basilico, rosmarino** ecc. Queste erbe hanno dimostrato grandi capacità di potenziamento della nostra flora batterica intestinale, negli studi scientifici. In caso di terapie antibiotiche, in effetti, utilizzare anche dei fermenti probiotici ha senso e può giovare per non perdere del tutto - almeno nel breve periodo - la funzionalità intestinale dell'insieme di batteri, lieviti, funghi presenti nel nostro tube digerente, il famoso microbiota.

[di Gianpaolo Usai]