

Dove nasce e perché tanto interesse per i probiotici, i prebiotici, e i cibi fermentati? **La fermentazione nasce come mezzo per conservare gli alimenti**, oggi però è usata soprattutto per ottenere cibi salutari e benefici per il microbiota intestinale.

Possiamo approssimare dicendo che circa venti anni fa inizia un forte interesse per queste sostanze e questi cibi fermentati, quando si cominciò a parlare di batteri che ingeriti da soli oppure all'interno di un alimento potevano conferire un beneficio per la salute, come la regolarizzazione del ciclo mestruale, della stipsi o della diarrea. Tutto ciò, unito alle nuove tecniche di indagine molecolare (quelle tecniche che vediamo nei telefilm e che consentono di identificare l'assassino in 24 ore a partire da un capello) e molti nuovi studi apparsi in questi anni, hanno portato oggi a riconsiderare il **microbiota** (l'insieme dei batteri che vivono nell'intestino e che una volta veniva chiamata microflora batterica intestinale) come **un vero e proprio nuovo organo che regola tantissime funzioni della nostra salute**, non ultimo anche il nostro umore, quello che succede nel nostro cervello.

L'intestino e i batteri che vivono in esso sono stati classificati come un nuovo organo del nostro corpo, un organo per molto tempo dimenticato, negletto. Gli studiosi affermano che sia necessario **introdurre nella dieta quotidiana dei cibi funzionali** per l'intestino, cioè alimenti che o sono stati fermentati o vi è stata aggiunta una quantità di batteri in grado di nutrire questo organo, proprio come i muscoli o la vista, perché ci può assicurare una serie di funzioni positive. Prima fra tutte la **riduzione dell'incidenza di diverse malattie**. E' importante sottolineare che si parla di uso quotidiano o comunque molto regolare di questi cibi funzionali, ai fini della gestione della salute dell'intestino stesso, proprio perché non parliamo di farmaci che possono esplicare la loro utilità anche con un uso saltuario e discontinuo.

## Cibi in fermento

Il cibo è una materia organica e, in quanto tale, ospita batteri, lieviti e muffe che si nutrono di quella materia vivente fino a decomporla e dissolverla. Pensiamo per esempio ai batteri che formano una macchia scura e rammollita su una mela lasciata troppo tempo nella cesta. Proprio su questo processo naturale di decomposizione si basa la **fermentazione** dei cibi di cui parliamo oggi. Gli stessi microrganismi che sono alla base del processo di decomposizione degli alimenti sono anche i protagonisti del processo produttivo di un gran numero di alimenti e cibi fermentati, con la sola differenza che - in questo secondo caso - si cerca di controllare il processo nei limiti del possibile e di fermarlo prima che vada troppo avanti. Pertanto bisogna sapere che sono fermentazioni, per esempio, quelle che trasformano il frumento in pane, il latte in formaggio, la carne di maiale in salame, l'uva in

vino, l'orzo in birra, e molti altri ancora. Può sembrare strano, ma **circa i due terzi degli alimenti che mangiamo abitualmente sono il risultato di fermentazioni microbiche.**

Ora non bisogna però pensare che mangiando uva, pane, birra e vino noi stiamo mangiando dei cibi fermentati. Sarebbe molto bello dato che questi cibi sono molto buoni e graditi a tutti, ma in realtà questi cibi, pur essendo il prodotto di un processo fermentativo, non sono generalmente alimenti fermentati, in quanto alla fine del processo produttivo non rimane su di essi alcun fermento o batterio benefico dal punto di vista dell'intestino. Durante la fermentazione di tali alimenti si sviluppano senz'altro dei batteri buoni, ma poi questi vengono eliminati o uccisi da successive fasi di lavorazione dell'alimento come ad esempio la cottura in forno del pane (la temperatura alta uccide tutti i fermenti che erano presenti nell'impasto lievitato), la pastorizzazione della birra, del latte o dei formaggi (ancora una volta si tratta di un trattamento termico ad alte temperature, che elimina qualsiasi tipo di batterio), l'aggiunta di conservanti come i solfiti nel vino, e così via. Pertanto una prima significativa distinzione va fatta tra cibi che hanno subito una fase di fermentazione e cibi fermentati che però sono anche probiotici, cioè che nel secondo caso presentano anche e ancora dei batteri vivi sull'alimento, e che poi saranno ingeriti e potranno svolgere azioni importanti all'interno dell'intestino. Quello che a noi interessa sono appunto i **cibi fermentati e probiotici**. Da questo punto di vista lo yogurt, per esempio, è un alimento fermentato e probiotico, mentre il pane non lo è, salvo rari casi.

## I vantaggi della fermentazione

Innanzitutto **la fermentazione è un modo per conservare più a lungo alimenti altrimenti deperibili**, cosa utilissima soprattutto in passato, quando non esistevano i frigoriferi né la pastorizzazione. Per questo motivo non esiste una sola cultura al mondo che non abbia i suoi prodotti tradizionali fermentati.

Oggi però sappiamo che **fermentare gli alimenti offre anche vantaggi nutrizionali e di salute**: aumenta la digeribilità grazie alla pre-digestione di proteine e grassi operate proprio dai batteri che fermentano l'alimento, elimina alcune sostanze sgradite come i fitati dei cereali e dei legumi, oppure elimina sostanze che sono causa di intolleranze (come il lattosio in yogurt e formaggi). E **migliora il profilo nutrizionale**, aggiungendo proteine, vitamine (come la vit. K2, la C e molte del gruppo B). enzimi utili e altri composti protettivi (come il sulfurafano nei crauti). E per finire, ultimo ma non ultimo per importanza, se i microrganismi sono ancora vivi al momento del consumo, questi alimenti sono in grado di apportare direttamente batteri benefici che possono esercitare nell'intestino moltissime funzioni positive per la nostra salute. Sono proprio questi gli alimenti che in Nutrizione

Cibi fermentati: vero toccasana o solo marketing?

moderna vengono chiamati **probiotici**.

Epoi ci sono dei benefici per la salute: per evidenziare quanto la ricerca scientifica oggi si sia orientata sulle **possibilità terapeutiche dei cibi fermentati e dei batteri probiotici**, valga solo la menzione a titolo di esempio del seguente [studio](#) pubblicato su *Cureus Journal of Medical Science*: il consumo regolare di kefir, un latte fermentato poco costoso che si può produrre in casa come lo yogurt, ha ridotto significativamente l'infiammazione e migliorato drasticamente la qualità della vita dei pazienti affetti dal Morbo di Crohn, una patologia intestinale molto invalidante. Per esigenze di spazio non possiamo citare i numerosi altri studi già presenti nella letteratura scientifica, ma si sappia che gli studi sono numerosi e hanno dimostrato delle reali proprietà nutraceutiche curative da parte dei cibi fermentati.



In foto: Kefir di latte fatto in casa

## I cibi fermentati a cui puntare

Sono esempi di alimenti fermentati con potere probiotico: i lattici fermentati, quali **yogurt o kefir di latte**, le numerose bevande fermentate come il **kombucha** (a partire dal tè), **kefir d'acqua**, e tutte le verdure fermentate come **crauti e kimchi** (ottenuti dal cavolo), **olive e cetriolini** in salamoia, **giardiniera di verdure** oppure le variopinte verdure fermentate della tradizione giapponese (tzukemono).

Alcuni formaggi e salumi sarebbero anch'essi lievemente probiotici, ma quelli commercializzati dall'industria purtroppo vengono in genere pastorizzati per renderli più facilmente conservabili ed evitare il rigonfiamento delle confezioni dovuto all'anidride carbonica. Perfino prodotti tradizionalmente probiotici, come le olive, i crauti, o i cetriolini in salamoia, quando vengono prodotti dall'industria sono spesso pastorizzati e così se ne azzerano i microrganismi vivi e le proprietà probiotiche. **La pastorizzazione** degli alimenti infatti distrugge non solo tutta la flora batterica presente su un alimento, ma anche gli **enzimi** dell'alimento stesso (importantissimi per la funzione digestiva e non solo) e alcuni tipi di **vitamine** come la vitamina C. Ecco perché abbiamo spiegato anche in altri articoli che acquistare miele pastorizzato o succhi di frutta pastorizzati (proprio quelli che troviamo al supermercato) non abbia alcun vantaggio per la nostra salute, ma semmai solo svantaggi. Se siete interessati ad acquistare dei veri crauti o altri cibi fermentati, verificate sempre sul vasetto che vi sia la dichiarazione e la dicitura "**non pastorizzato**". Normalmente nei supermercati tradizionali è in vendita una versione dei crauti che è stata pastorizzata e la pastorizzazione non viene mai menzionata sulla confezione (cioè quando è pastorizzato non viene detto sulla confezione). Nei negozi e supermercati biologici, al contrario, la norma è che i crauti e le altre verdure fermentate non vengono mai pastorizzati (proprio per garantirne il loro potere probiotico effettivo) e questo aspetto viene sempre riportato sulla confezione.

Cibi fermentati: vero toccasana o solo marketing?



Nel prodotto è importante che sia esplicitamente indicato il fatto che non è stato sottoposto a pastorizzazione

L'industria alimentare, per sue esigenze di profitto e per garantirsi la massima conservazione e durata sullo scaffale dei prodotti, ha puntato negli ultimi decenni su **cibi pastorizzati e sterilizzati**. Cibi che possono essere mantenuti in commercio per lunghi periodi (a lunga scadenza) ma che al nostro intestino non fanno granchè bene, anzi al contrario **la scienza sta dimostrando che sono addirittura nocivi**. Pensiamo infatti alla tecnica di conservazione dei nostri antenati in passato: le nostre bisnonne quando avevano del latte fresco o della verdura fresca, avevano solo 2 opzioni a disposizione: o consumarli interamente nel giro di poche ore o giorni, oppure fermentarli per assicurarsi che non andassero a male e garantirsi quindi una durata di alcune settimane. Non avevano frigoriferi o conservanti o il metodo della pastorizzazione. Quei cibi erano i cibi veramente sani, che oggi la scienza ci indica di recuperare almeno in parte per il nostro benessere. **Un cibo fresco o fermentato non ha una commerciabilità estesa**, perché deperisce nel giro di pochissimi giorni, ma è proprio quel cibo vivo che fa bene al nostro intestino e di cui dovremmo cibarci esclusivamente. **L'industria per fare affari deve invece disporre di cibi sterilizzati che durano mesi o anche anni** (i succhi di frutta confezionati, per esempio, tutti e sempre pastorizzati, hanno una scadenza di oltre un anno dal confezionamento), ecco perché nel tempo abbiamo iniziato a mangiare sempre più cibo

## Cibi fermentati: vero toccasana o solo marketing?

industriale e meno cibi freschi e fatti in casa. Il risultato in termini di salute? È sotto gli occhi di tutti gli analisti esperti: aumento costante di patologie intestinali, tumori e malattie del metabolismo in genere.

I cibi fermentati, quindi, occupano un posto importante nella storia e nella dieta dell'uomo e mentre un tempo la fermentazione veniva considerata solo un metodo per conservare più a lungo gli alimenti, negli ultimi decenni si sta scoprendo sempre più un valido aiuto nella promozione e nel mantenimento della salute generale e del microbiota in particolare.

[di Gianpaolo Usai]