

Cibi fermentati: il segreto dei probiotici per gusto e benessere



INDICE

Il processo di fermentazione e i benefici per la salute

I cibi fermentati sono alimenti che subiscono un processo in cui microrganismi come batteri, lieviti o muffe trasformano zuccheri e amidi in altri composti. I cibi fermentati contengono **nutrienti e probiotici** benefici per la salute intestinale e il sistema immunitario. In generale il consumo di cibi fermentati offre numerosi benefici, tra i quali:

- Migliore assimilazione dei nutrienti.
- Supporto alle difese immunitarie.
- Aumento della disponibilità di vitamine ed enzimi digestivi.
- Incremento della biodiversità del microbiota intestinale.

Preparazione e sicurezza della fermentazione dei cibi

Il cibo fermentato può essere preparato in casa, ma nel processo di fermentazione è **cruciale mantenere un ambiente pulito**, sterilizzare gli utensili e utilizzare ingredienti freschi e di qualità per ridurre il rischio di contaminazione. Ogni alimento richiede differente temperatura e tempo di fermentazione, troppo caldo o troppo freddo potrebbe impedire ai batteri benefici di prosperare e far crescere batteri patogeni. Segnali di una fermentazione riuscita includono la presenza di **bolle** e un **odore acido** non sgradevole. Gli alimenti fermentati devono essere **conservati** correttamente, spesso in frigorifero, per prevenire il deterioramento.

Esempi di cibi Fermentati

La fermentazione dei cibi è una pratica antica svolta in molti paesi del pianeta e può coinvolgere diversi alimenti:

- **Yogurt**

Lo **yogurt** si produce con la fermentazione del latte da parte di batteri lattici che trasformano il lattosio in acido lattico e coagulano le proteine, conferendo un piacevole sapore acido e consistenza cremosa. Il processo aumenta il valore nutrizionale e i batteri vivi sono benefici per la **salute intestinale**: chi consuma regolarmente yogurt riduce il rischio di tumore al colon-retto.

- **Formaggio**

La produzione del formaggio in generale prevede la fermentazione del latte ad opera di batteri lattici e in alcuni casi di muffe e lieviti. In alcuni formaggi stagionati a pasta dura, come ad esempio il Grana Padano DOP, il latte crudo viene inoculato con il siero innesto che apporta principalmente i batteri lattici *Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus lactis* e *Lactobacillus casei*, che fermentano il lattosio a una temperatura di 31-33 °C. Il processo di fermentazione converte il latte in acido lattico e favorisce la coagulazione delle caseine (proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali). Il Grana Padano DOP apporta la maggiore quantità di **calcio** tra tutti i formaggi più consumati, antiossidanti come **zinco**, **selenio** e vitamina A, oltre a ottime quantità di vitamina **B12**; grazie ai batteri è anche naturalmente privo di lattosio. Il Grana Padano DOP può essere consumato da chi è **intollerante al lattosio** e nelle diete per l'**ipertensione**, **ipercolesterolemia** e **ipertrigliceridemia**.

- **Kefir**

Bevanda fermentata simile allo yogurt, ma con una gamma più ampia di batteri e lieviti. Il kefir è noto per rafforzare il sistema immunitario, migliorare la **digestione** e la salute delle ossa, e può essere consumato ogni giorno come lo yogurt.

- **Sauerkraut (crauti)**

Il cavolo (solitamente cavolo cappuccio) con il sale e un'adeguata preparazione, genera batteri lattici, probiotici e **vitamine**, tra le quali buone quantità di B12. La fermentazione produce acidi organici e acidi grassi a corta catena, aumentando la disponibilità di nutrienti e migliorando la salute intestinale.

- **Kimchi**

Piatto coreano a base di cavolo e altre verdure fermentate, con un sapore unico e piccante. Il kimchi può regolare il **sistema immunitario**, favorire la perdita di peso e combattere l'infiammazione.

- **Miso**

Pasta (composto) derivata dalla fermentazione della soia e altri cereali, è utilizzata nella cucina giapponese per zuppe e condimenti e ha varie preparazioni: mugis miso, hatcho miso, kome miso, etc.. Il miso è fermentato con il fungo *Aspergillus oryzae*, è ricco di nutrienti e aiuta la digestione e il sistema immunitario.

- **Tempeh**

È un alimento fermentato a base di soia originario dell'Indonesia, con una consistenza soda simile al tofu, ma più saporito e con proteine simili alla carne. I benefici includono proprietà di abbassamento del colesterolo e della glicemia, miglioramento delle **funzioni cognitive** e della salute intestinale.

- **Natto**

Alimento molto popolare in Giappone a base di fagioli di soia che hanno subito un processo di fermentazione, dalla consistenza gommosa e dal sapore forte e pungente. Può essere consumato da solo, condito con la salsa di senape o abbinato al riso. È ricco di proteine e vitamine, in particolare **K2**, ed è un rimedio naturale per la riduzione del **colesterolo**.

- **Kombucha**

Bevanda fermentata a base di tè, zucchero e una coltura simbiotica di batteri e lieviti (SCOBY). È ricca di probiotici, vitamina B, C, polifenoli, **amminoacidi** ed enzimi digestivi. I nutrienti presenti evincono un miglioramento della funzionalità e regolarità intestinale; tuttavia, ad oggi non ci sono studi che ne comprovino i benefici sulla salute umana.

- **Terasi**

Pasta fermentata in forma umida o secca di gamberetti schiacciati e mescolati con il sale, utilizzata nella cucina del Sud-Est asiatico. Con proprietà antibatteriche e **antiossidanti**, aggiunge profondità di sapore a molti piatti come curry e sambal.

Cibi Fermentati: i benefici

Gli alimenti fermentati fanno parte della dieta umana da secoli, soprattutto come metodo di **conservazione** prima dell'invenzione del frigorifero. È consigliabile consumare ogni giorno yogurt, o inserire nella dieta zuppa di miso a **pranzo**, o crauti come contorno a **cena**, pane e formaggio come il Grana Padano DOP come spuntino, o bere kefir a merenda. Tra i prodotti fermentati si può includere anche il vino perché prodotto tramite la fermentazione alcolica dell'uva, ma la presenza di **alcol** nuoce alla salute e ne è sconsigliato il consumo in età evolutiva.

Dott.ssa Raffaella Cancellò.

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA SCIENTIFICA

Rizzoli R, Biver E. Role of fermented dairy products in the health benefits of a mediterranean diet. Aging Clin Exp Res. 2024 Mar 19;36(1):75.

Khayatan D, et al. Plant-Derived Fermented Products: An Interesting Concept for Human Health. Curr Dev Nutr. 2024 Apr 16;8(5):102162.

Pokala A, et al. Whole milk dairy foods and cardiometabolic health: dairy fat and beyond. Nutr Res. 2024 Mar 21;126:99-122.

Apalowo OE, et al. Nutritional Characteristics, Health Impact, and Applications of Kefir. Foods. 2024 Mar 27;13(7):1026.

EUFIC - Alimenti fermentati: cosa sono e qual è il loro impatto sulla nostra salute. 22/08/2017.

AIRC- Yogurt, fresco nutriente e buono per l'intestino. 23/01/2020.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.