

# Fermenti lattici e Probiotici: cosa sono e a cosa servono



## INDICE

Di fermenti lattici e probiotici se ne parla spesso, talvolta il medico ce li consiglia in caso di disturbi gastrointestinali, come diarrea, gonfiore, colite, **dispepsia** e durante o dopo una terapia antibiotica. Per “fermenti lattici” s’intendono tutti i tipi di **batteri e lieviti di origine umana**, però la definizione è molto generica e non distingue l’appartenenza a qualche classe specifica o la loro capacità di arrivare vivi nell’intestino e apportare benefici reali per la salute.

Oggi sulle etichette di integratori e alimenti funzionali rinforzati troviamo varie definizioni: fermenti lattici, probiotici, prebiotici, nomi latini, numeri e sigle con cui i produttori vogliono sottolineare particolari effetti sulla salute: contro vari disturbi gastroenterici, per rinforzare il sistema immunitario e altri vari e potenziali benefici.

Ma quali prove scientifiche esistono sui benefici dei fermenti lattici e probiotici?

## Fermenti lattici: cosa sono?

Il termine “**fermenti lattici**” è stato tradizionalmente usato per identificare i **batteri produttori di acido lattico** partendo dalla fermentazione del **lattosio**, il principale **zucchero** presente nel latte.

Si tratta quindi di microrganismi che derivano dal siero del latte e sono in grado di fermentare il lattosio, come nel caso del Grana Padano DOP nel quale il lattosio è naturalmente eliminato dall’azione dei fermenti lattici. Il loro utilizzo è noto fin dall’antichità, in quanto venivano utilizzati per preservare il **latte** e fare buoni alimenti come lo yogurt e i formaggi. Il consumo di fermenti lattici, come quelli presenti nello yogurt (generalmente **Streptococcus Thermophilus** e **Lactobacillus Bulgaricus**) è associato a un miglioramento del benessere intestinale nonostante solo una piccola parte dei batteri ingeriti con lo yogurt riescano a superare la barriera gastrica e arrivare nell’intestino.

# Probiotici: cosa sono?

I **probiotici** sono particolari tipi di **batteri** o lieviti fisiologici presenti **nell'intestino umano**, tra cui i Bifidobatteri, Lattobacilli e lieviti come il *Saccharomyces boulardii* che fanno parte della flora batterica umana.

Questa è composta da centinaia di diverse specie di microrganismi, oltre mille miliardi tra batteri, virus, funghi e protozoi che formano il **microbiota intestinale**.

Gli alimenti rinforzati o gli **integratori** che li propongono, contengono colture di batteri originari dell'intestino umano. I probiotici sono definiti dalla FAO (Food and Agriculture Organization) e dall'OMS come dei **microrganismi vivi e vitali** che, se consumati in adeguate quantità (più di almeno 10<sup>9</sup> UFC\* al giorno) sono in grado di superare indenni la barriera acida dello stomaco e **arrivare vivi nell'intestino** e capaci di influenzare positivamente l'ecosistema intestinale, cioè influire positivamente sul microbiota.

\* **UFC: "unità formanti colonie", unità di misura dei batteri.**

*Siccome i batteri sono molto numerosi, per contarli si usano le potenze del 10. In questo caso, 10<sup>9</sup> corrisponde a un miliardo: secondo la definizione FAO e OMS, solo se i batteri sono presenti nell'alimento/integratore in questa quantità minima sono in grado di arrivare fino all'intestino e colonizzarlo. Se, ad esempio, ci trovassimo di fronte ad un integratore/alimento che contiene un milione di batteri (quindi 10<sup>6</sup>), sappiamo già che ne contiene un quantitativo non sufficiente per arrivare fino all'intestino e integrarsi. Non vi sono comunque studi clinici che dimostrino che 2 o 10 miliardi di batteri **probiotici abbiano effetti certi** sulle varie disbiosi intestinali. (fonte: Istituto Superiore di Sanità).*

## Perché i fermenti lattici sono così diffusi e consumati?

I **fermenti lattici** che troviamo in commercio possono essere integratori alimentari o elementi aggiunti ai cibi ed anche naturalmente contenuti negli alimenti: latte acido come yogurt e kefir, formaggi duri come il Grana Padano DOP e cibi fermentati. Le aziende che li vendono attribuiscono a loro alcune possibili proprietà con termini come "aiuta a...", "migliora...". Tuttavia, la percezione che il consumatore ha spesso dei fermenti lattici, anche a causa di ciò che si attribuisce loro con la pubblicità, sui social o con il passa parola, è quella di un effetto risolutivo su un determinato problema intestinale o come soluzione per avere un forte sistema immunitario. Nella realtà gli effetti benefici sono da intendersi come possibili o come contributo a una terapia, ma non come soluzione.

Quindi, in sintesi:

- data la complessa natura delle **patologie gastroenteriche** e la loro evoluzione, e la complessità del sistema immunitario costituito da un insieme di cellule e molecole le cui funzioni e interconnessioni sono molto complesse, i **fermenti lattici probiotici** non sono in grado di curare per esempio la diarrea o l'intestino irritabile, e non proteggono dai virus dell'influenza o dal prendere il raffreddore.

In certi casi e su certi soggetti i probiotici possono contribuire al mantenimento di un buon stato di salute, ma non sono in grado di ristabilire o **mantenere equilibrata la flora batterica** e il microbioma che influenza il benessere di tutto l'organismo.

## Efficacia e benefici dei probiotici

Il contributo dei probiotici al benessere dipende anche dal **ceppo di probiotico**.

Infatti, non tutti i ceppi possono essere utili a tutte le problematiche gastroenteriche, le loro proprietà variano dal **tipo di probiotico** che stiamo ingerendo, **dalla quantità ingerita e tempo d'assunzione**, dalla **patologia** o da ciò che vogliamo ottenere. Infatti, alcuni ceppi possono essere indicati per **aiutare** in caso di determinate patologie ma inefficaci, inutili, o anche dannosi in altre situazioni.

Alcuni integratori indicano essere composti da tanti differenti tipi di batteri e in quantità superiore ai 10-20 miliardi per comunicare che hanno maggiori possibilità di funzionare. Però, non tutti i ceppi sono stati testati approfonditamente, su quelli più studiati dalla scienza come i lieviti **Saccharomyces boulardii** e i **Lactobacillus rhamnosus GG**, gli studi concludono che i probiotici possono avere un effetto benefico sulle funzioni intestinali e che la possibile efficacia, per adulti e adolescenti, si ottiene con il consumo di almeno un miliardo al giorno per 3-4 settimane, ed anche che l'uso continuativo non **garantisce la prevenzione dei disturbi gastroenterici o delle malattie virali**.

Infatti, per l'efficacia sul sistema immunitario va ricordato che secondo l'EFSA (European Food Safety Authority) **non ci sono prove** che i probiotici apportino benefici al **sistema immunitario**. La ricerca, inoltre, ha rilevato come nei bambini sani la somministrazione di probiotici non abbia avuto effetti sui livelli di anticorpi, numero d'infezioni e giorni di febbre. Né, d'altra parte, esistono motivi per aver bisogno di riequilibrare i batteri intestinali di persone già perfettamente sane.

# Fermenti probiotici e prebiotici: le differenze

I probiotici sono microrganismi vivi e attivi presenti nel corpo umano, mentre i prebiotici invece sono **sostanze non digeribili di origine alimentare** (fibre solubili presenti nei vegetali come legumi, avena, banane, asparagi, cipolle etc.) che, se introdotte nelle giuste dosi, alimentano i probiotici quindi favoriscono la crescita delle colonie e l'attività di uno o più batteri intestinali già presenti nel tratto intestinale.

Si può supporre quindi, che un integratore che contenga sia probiotici che prebiotici, possa **migliorare l'equilibrio della flora intestinale**. Nelle etichette possono essere indicati il tipo di batteri e le quantità presenti senza che siano distinti tra probiotici e prebiotici in quanto spesso presenti entrambi. I prebiotici sono anche presenti in piccole quantità in **yogurt e latte fermentato** che vengono definiti "**alimenti simbiotici**", per l'apporto sia di prebiotici che di probiotici.

## Alimentazione equilibrata e probiotici per il benessere intestinale

Tutti gli studi che per decenni hanno studiato la relazione tra cibo e benessere confermano che **l'alimentazione equilibrata** è il pilastro della prevenzione primaria e del benessere, al pari della costante ed equilibrata attività fisica.

Nell'alimentazione equilibrata che comprenda quotidianamente anche 2 porzioni di latte o yogurt e 5 porzioni di frutta e verdura, oltre a 2-3 porzioni settimanali di formaggio fresco o stagionato come il Grana Padano DOP, sono presenti **tutti i fermenti lattici e prebiotici di cui ha bisogno** una persona sana.

Certo è che lo stile di vita di oggi rende difficile osservare l'alimentazione equilibrata, per questa ragione spesso abbiamo bisogno di associare al cibo alcuni integratori compresi quelli di fermenti lattici, ma è consigliabile accertare con il proprio medico la reale necessità degli integratori alimentari. [Qui puoi scaricare](#) gratuitamente un programma con 4 menu settimanali personalizzato per le tue calorie e bilanciato in macro e micronutrienti.

Teniamo presente che a parità di probiotici, **quantità e ceppo**, non vi è alcuna differenza tra **alimenti e lattici fermentati, integratori alimentari e farmaci**; possono tutti contenere gli stessi microrganismi ed anche gli stessi dosaggi, perciò, la forma in cui si trovano (bottiglietta, bustine, capsule, ecc.) non influisce in nessun modo in termini di qualità o di efficacia del prodotto, tranne che osservare le indicazioni di conservazione.

In questo contesto va però considerato il consumo di latte e derivati per il loro apporto di nutrienti essenziali. Lo yogurt non apporta solo **fermenti lattici** ma contribuisce al fabbisogno quotidiano di ottime **proteine e calcio** come il formaggio stagionato che è un concentrato di nutrienti del latte. Ne è un esempio il Grana Padano DOP, ricco di proteine ad alto valore biologico con i 9 **aminoacidi essenziali**, è il formaggio più ricco di calcio tra quelli più consumati, apporta importanti vitamine come la **B12** e antiossidanti come **zinco, selenio, vitamina A**, inoltre i fermenti lattici con cui si fa e la stagionatura eliminano tutto il lattosio presente nel latte fresco con cui è fatto, può essere quindi consumato da chi è intollerante allo zucchero del latte.

## Probiotici e antibiotici: come proteggere la flora intestinale

Gli antibiotici sono farmaci creati appositamente per distruggere i batteri che provocano infiammazione, ma non essendo in grado di distinguere i batteri "buoni" da quelli "cattivi" aggrediscono anche quelli **benefici della flora batterica intestinale**.

Infatti, spesso (nel 40% dei casi) hanno come effetto collaterale la diarrea (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta apposita). In questi casi ci sono prove abbastanza certe che l'uso di probiotici resistenti agli antibiotici come quelli derivati dai lieviti (es:

**Saccharomyces boulardii e lactobacillus rhamnosus GG**) possano aiutare a prevenire la diarrea soprattutto nei bambini, se ingeriti in adeguate quantità.

Tuttavia, è bene sottolineare che non ci sono prove scientifiche certe che i probiotici assunti **dopo la terapia antibiotica** possano aiutare a ripristinare l'equilibrio della flora batterica intestinale ed evitare ulteriori problemi intestinali.

Con un'**alimentazione equilibrata** l'organismo è in grado di ripristinare da solo il danno causato dall'antibiotico alla microflora intestinale.

## **CONSULENZA SCIENTIFICA**

### **Dott.ssa Michela Barichella.**

Medico Dietologo, Direttore UOS Nutrizione Clinica ASST G: Pini CTO Milano, Prof. A.C. dell'Università degli Studi di Milano.

---

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

*Istituto Superiore di Sanità - ISSalute, flora intestinale, microbiota e microbioma, 27 Dicembre 2021 – Probiotici 6 Aprile 2018.*

*Ministero della Salute. Linee guida probiotici. Indicazioni per alimenti e integratori contenenti microrganismi (batteri e/o lieviti) probiotici, tradizionalmente utilizzati per gli equilibri della flora intestinale (marzo 2018)*

*EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Briefing document for Member States and European Commission on the evaluation of Article 13.1 health claims on request of EFSA. EFSA Journal. 2009; 7(11):1386*

---

## **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.