

## Fermented foods for health?

22 August 2017

I cibi fermentati sono consumati da secoli in tutto il mondo. Di recente sono diventati trendy. Ma cosa sono di preciso gli alimenti fermentati? Fanno bene alla salute?

### Cosa sono gli alimenti fermentati?

Il cibo fermentato è prodotto e consumato dagli albori della civilizzazione.<sup>1</sup> I nostri antenati hanno iniziato a fermentare latte, carne e verdure per conservarli per un periodo di tempo più lungo.<sup>2</sup>

Nel mondo vengono consumati quotidianamente migliaia di differenti tipi di cibi fermentati, che costituiscono il 5-40% della dieta.<sup>3</sup> Molte regioni hanno i propri tradizionali cibi fermentati, come lo yogurt, i formaggi, la crema fraiche, i salumi, il pane a base di pasta madre, la salsa di soia, la salsa di pesce, altri hanno bevande fermentate tipiche come il kefir (latte fermentato), il kombucha (te fermentato), la birra, il vino, il kvass. Altri esempi di alimenti fermentati sono il miso giapponese (semi di soia gialla fermentati), il kimchi sudcoreano (cavoli fermentati con spezie), i crauti tedeschi (cavoli fermentati) o il Surströmming svedese (aringhe fermentate).<sup>4</sup> E questo elenco è solo l'inizio!

Con i moderni metodi di conservazione, la necessità di fermentare gli alimenti al solo scopo di conservarli è molto ridotta. Inoltre, in seguito ai cambiamenti nella cultura alimentare, la tradizione di fermentare gli alimenti sta venendo meno in numerose comunità.<sup>5</sup> Ultimamente, tuttavia, i cibi fermentati hanno riguadagnato popolarità in parte grazie al loro particolare gusto e consistenza, in parte grazie al loro potenziale beneficio per la salute.

### Come si ottengono gli alimenti fermentati?

La fermentazione è un processo naturale attraverso cui i microorganismi, batteri o funghi, usano il cibo come substrato per la crescita, trasformando infatti alcuni nutrienti ricchi di energia, come i carboidrati, in sottoprodotti, come alcoli o acidi organici.<sup>1</sup> In alcuni casi la fermentazione avviene ad opera di microorganismi naturalmente presenti, come nel caso dei crauti, per i quali si deve solo aver cura di fornire le adatte condizioni di crescita. In altri casi è necessario aggiungere delle colture di microorganismi per avviare il processo di fermentazione, come nel caso dello yogurt o del pane.

Il processo di fermentazione dà al cibo sapori e consistenze uniche. Il latte fermentato con i lattobacilli si trasforma in yogurt, che è denso e ha un gusto aspro. I crauti e il kimchi, due cibi tradizionali appartenenti a due diverse culture molto distanti tra loro, sono ottenuti attraverso la fermentazione dei cavoli utilizzando dei batteri e aggiungendo spezie o condimenti. Questo processo trasforma i cavoli in un nuovo cibo che si può conservare per mesi e che ha una consistenza più morbida ed un particolare sapore pungente. Almeno sei mesi di lavoro microbico trasformano la soia in miso, una salsa densa utilizzata per speziare dei piatti saporiti.

## Quali sono i benefici dei cibi fermentati? e come funzionano?

Gli alimenti fermentati potrebbero avere degli effetti benefici sull'organismo indipendentemente dalla semplice nutrizione. Gli scienziati stanno ancora indagando su quali siano esattamente le conseguenze di questi cibi sul nostro corpo e sulla salute. I prodotti lattiero-caseari fermentati potrebbero ridurre il rischio delle malattie cardiovascolari. Il consumo di yogurt è inoltre associato ad un peso corporeo sano e ad una protezione dal diabete di tipo 2.<sup>6-8</sup>

Il processo di fermentazione può migliorare la qualità e la digeribilità delle proteine, aumentare il contenuto di vitamina B e C e incrementare la biodisponibilità di alcuni minerali quali ferro e zinco.<sup>3,9-11</sup>

Molte persone possono inoltre trovare i cibi fermentati più semplici da digerire. Ad esempio il pane fermentato può essere più facilmente digeribile per le persone affette da sindrome dell'intestino irritabile.<sup>13</sup> Inoltre, chi ha problemi di intolleranza al lattosio riesce a tollerare bene lo yogurt, in quanto i batteri utilizzati contribuiscono a rendere il lattosio più digeribile.<sup>14</sup>

Molti alimenti fermentati contengono microorganismi vivi, di cui alcuni sono "probiotici" (ad esempio molti yogurt), che promuovono la salute intestinale.<sup>12</sup> Il numero di microorganismi vivi nell'intestino aumenta quando si consumano alimenti fermentati, ed è verosimile che siano vantaggiosi. Questo aspetto costituisce un'area di ricerca emergente, che richiede ancora molte prove scientifiche. Per approfondire le informazioni sul ruolo dei microorganismi intestinali sulla nostra salute leggete questo nostro [articolo Food Today](#).

## Gli alimenti fermentati sono sicuri?

Gli alimenti commercializzati in Europa devono, per legge, essere sicuri per il consumo.<sup>15</sup> Gli alimenti fermentati con microorganismi benefici, come ad esempio i Lattobacilli, sono sicuri per il consumo. E' interessante notare che il processo di fermentazione può in realtà incrementare la sicurezza degli alimenti riducendo la crescita dei microorganismi nocivi. Tuttavia, come tutti gli alimenti, possono causare patologie se sono contaminati da microorganismi patogeni, come può accadere nel caso di scarsa igiene o stoccaggio scorretto.

Quando si effettua la fermentazione a casa, è fondamentale seguire le [basilari regole di igiene alimentare](#) (risciacquare i prodotti, lavare le mani, utilizzare utensili, contenitori e superfici ben pulite). Bisogna seguire inoltre delle ricette già provate e testate, in modo che i rapporti tra gli ingredienti siano stati ottimizzati per ottenere la giusta acidità per massimizzare la sicurezza.<sup>16</sup>

## Pertanto qual è il consiglio giusto? Dobbiamo consumare gli alimenti fermentati per la nostra salute?

Gli alimenti fermentati hanno fatto parte della dieta umana per secoli ed hanno un impatto positivo sulla salute per diversi aspetti. Tuttavia, attualmente non sono segnalati come categoria alimentare specifica



nelle guide gastronomiche in ogni parte del mondo. Attualmente ci sono proposte di includerli nelle future revisioni delle guide alimentari.<sup>4</sup>

Se non avete mai provato a mangiare alimenti fermentati, potreste iniziare ad aggiungere lo yogurt nei frullati, a mangiare a pranzo una zuppa di miso, oppure a cena una porzione di crauti come contorno, a consumare per merenda un toast al formaggio a base di pane lieviato, o infine bere un kefir rinfrescante. Consumare gli alimenti fermentati può aggiungere alla nostra dieta sapori e consistenza diversi e soddisfacenti.