
Yogurt con colture batteriche speciali (“probiotici”)

Situazione al
04/2018

In Europa esistono prodotti lattiero-caseari con speciali colture batteriche sin dal 1995. Oltre ai normali batteri dell'acido lattico, a questi prodotti sono stati aggiunti anche i ceppi batterici detti "probiotici" (ad esempio *Lactobacillus casei* Shirota o *Bifidobacterium animalis* DN 173 010).

La pubblicità prometteva - grazie all'aggiunta di tali colture batteriche - niente di meno che il mantenimento della salute, il rafforzamento delle difese del corpo ("... rafforza le difese immunitarie del corpo") e la regolazione dell'attività intestinale.

Il termine "probiotico" deriva dal greco ("pro bios" = per la vita). I ceppi batterici "probiotici" sono più resistenti ai succhi gastrici e quindi riescono a raggiungere il colon, dove possono colonizzare e influenzare positivamente la flora intestinale.

„Alimenti funzionali“: extra-dose di salute?

Gli alimenti arricchiti con speciali ceppi batterici o altri nutrienti o ingredienti (come vitamine, minerali, steroli vegetali, ecc.) sono generalmente chiamati alimenti funzionali. Se si dovesse credere ai produttori e alla pubblicità, grazie alle sostanze con cui vengono arricchiti, dovrebbero servire a mantenerci in salute.

Tipici alimenti funzionali, oltre agli yogurt con colture batteriche speciali, sono margarine e latticini con steroli vegetali e bevande multivitaminiche. Questi sono alimenti arricchiti che vengono mangiati o bevuti come se fossero cibi tradizionali, a differenza degli integratori alimentari che invece si presentano sotto forma di compresse, capsule ecc.

Non tutti gli effetti positivi sulla salute sono stati dimostrati

Per anni la pubblicità ha promesso che lo yogurt arricchito con i "probiotici" avrebbe attivato le difese immunitarie del nostro organismo e regolato l'attività intestinale.

Dalla fine del 2012, nell'UE soltanto le indicazioni nutrizionali e sulla salute scientificamente provati possono essere utilizzate sugli alimenti. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha riesaminato tutte le informazioni presentate dai produttori e ha prodotto un elenco di indicazioni nutrizionali e sulla salute che è consentito utilizzare: tutte le indicazioni non presenti in tale elenco sono state vietate.

Finora, tutte le dichiarazioni sui batteri "probiotici" sono state classificate dall'EFSA come insufficientemente provate. Pertanto i prodotti che contengono ceppi batterici speciali non possono più pubblicizzare un effetto positivo sulla salute. Anche il termine "probiotico" stesso è considerato quale indicazione salutistica non ammessa.

Che effetti hanno veramente i batteri "probiotici"?

Sebbene gli studi su alcuni ceppi batterici specifici abbiano provato che esiste un effetto positivo, ad esempio, sulla durata della malattia in caso di diarrea, tuttavia, questi effetti positivi possono essere applicati unicamente al ceppo batterico che è stato oggetto di studio e non possono essere generalizzati. Ogni ceppo batterico, infatti, ha proprietà specifiche.

Inoltre, l'effetto positivo è prevedibile solo se lo yogurt viene mangiato quando è ancora fresco e contiene ancora molti batteri vivi. Durante lo stoccaggio infatti il numero di batteri attivi diminuisce. Non è dunque verificabile se quel determinato prodotto contenga ancora un numero sufficiente di batteri vivi poco prima della data di scadenza.

Poiché i ceppi batterici "probiotici" non sono una componente naturale della flora intestinale umana, possono colonizzare il colon solo con un consumo regolare. C'è anche il dubbio che i batteri "probiotici" arrivino effettivamente vivi nel colon.

Secondo alcuni inoltre, l'uso di questi probiotici, aggiunti artificialmente, potrebbe compromettere l'equilibrio naturale della flora intestinale e per le persone immunodepresse potrebbero addirittura avere effetti negativi.

Per inciso, anche i prodotti tradizionali fermentati, come lo yogurt e i crauti, hanno un effetto positivo sulla salute dell'intestino, grazie alla presenza di batteri lattici.

Vitamine per il sistema immunitario?

Sugli scaffali dei supermercati troviamo ancora i latticini arricchiti con probiotici. Il termine "probiotico", però, è scomparso dalle confezioni, in quanto è stato considerato un'indicazione sulla salute non autorizzata. Nonostante questo i produttori pubblicizzano ancora l'effetto positivo sul sistema

immunitario. Questo effetto non è più attribuito ai probiotici ma a determinate vitamine. Per le vitamine D e B6, ad esempio, è consentita l'indicazione relativa alla salute: "contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario". Così i produttori arricchiscono determinati prodotti caseari proprio con queste vitamine e questo trucco legale consente loro di promuovere ancora il prodotto, pubblicizzandone l'effetto positivo sul sistema immunitario.

Riepilogando: più costoso, ma non più sano

Yogurt con colture batteriche speciali, ma anche tutti gli altri alimenti funzionali, non sono cibi miracolosi per la salute. Molti degli effetti sulla salute, precedentemente ampiamente pubblicizzati, non sono riusciti a reggere il confronto con gli studi scientifici effettuati a proposito.

Per una dieta equilibrata non sono necessari gli alimenti funzionali, e gli stessi non possono compensare cattive abitudini alimentari quotidiane. Gli yogurt con i probiotici spesso contengono anche molto zucchero.

Gli alimenti funzionali contengono vitamine, minerali, probiotici o altri ingredienti aggiunti artificialmente. Di solito sono più costosi dei prodotti tradizionali, ma non "più sani". La maggior parte degli ingredienti "funzionali" potrebbe - con un'adeguata selezione di alimenti - essere sostituita da altri alimenti che sono naturalmente ricchi di queste sostanze. Nel cibo funzionale invece queste sostanze sono aggiunte artificialmente.

E di solito vengono aggiunte proprio quelle vitamine e quei minerali, di cui la popolazione è già sufficientemente fornita e dunque un tale arricchimento è in realtà completamente inutile.

Infine, ma non meno importante, spesso questi prodotti sono venduti in piccole confezioni che contengono poco prodotto e molto imballaggio.