

di **NICOLA SORRENTINO**

■ Portare in tavola alimenti fermentati può essere un aiuto prezioso. Qualche esempio? Crauti (che nascono dalla fermentazione del cavolo), tempeh e zuppa di miso (che invece derivano dalla soia), yogurt e kefir (dal latte). Questi alimenti favoriscono il benessere e l'equilibrio del nostro microbiota intestinale perché si digeriscono bene, hanno un'azione antinfiammatoria e ci aiutano a restare in forma. Il merito è dei mi-

Cibi fermentati, gli alleati di ossa e intestino

croorganismi che si attivano nella fermentazione dell'alimento e che, trasformando alcuni suoi nutrienti, danno origine a qualcosa di nuovo, un cibo con una consistenza e un sapore diverso da quello di partenza. Accade con il cavolo fermentato che si trasforma in crauti, alla soia che diventa miso, al latte che si fa yogurt.

A volte, come capita nelle verdure, i processi di fermentazione partono da microrganismi già presenti na-

turalmente nell'alimento, in altri casi, come avviene per yogurt e miso, i microrganismi sono selezionati e aggiunti appositamente nel latte e nella soia.

I microrganismi in questione possono essere batteri, come lo *Streptococcus* e il *Lactobacillus* utilizzati nella fermentazione lattica, lieviti, che sono invece impiegati nella fermentazione alcolica (ad esempio per la produzione di birra), oppure dei funghi, come avviene per la tra-

sformazione della soia in miso. I cibi fermentati risultano più digeribili al nostro organismo perché il processo di fermentazione riduce alcuni nutrienti, che possono generare difficoltà digestive, in sostanze che vengono assimilate meglio dall'organismo. Prendiamo il lattosio, lo zucchero contenuto nel latte, la fermentazione lo trasforma parzialmente in acido lattico, è per questo che cibi come yogurt e kefir risultano più digeribili. Anche

la soia ricca di proteine vegetali, è un alimento difficilmente digeribile.

La fermentazione riduce la proteina della soia in un nutriente più digeribile, dando origine a cibi fermentati tipici della tradizione orientale, come il tempeh e il miso.

Ma i benefici non finiscono qui, questi alimenti sono anche ricchi di vitamine, e studi scientifici ne hanno dimostrato le potenzialità antiossidanti, soprattutto per

quanto riguarda la zuppa di miso. Inoltre, dalle verdure fermentate è stata rilevata un'azione anticancerogena. Buone notizie anche per le ossa delle donne, uno studio svedese del 2018 pubblicato sul *Journal of Bone and Mineral Research* ha rilevato che il consumo frequente di prodotti fermentati, frutta e verdura protegge l'anca superiore dal rischio di fratture. La protezione è maggiore di quella garantita da un consumo regolare di latticini che, si sa, per il contenuto di calcio sono alleati del benessere osseo.