

Cibi fermentati: cosa sono e perché fanno bene alla salute (e al Pianeta)

L'utilizzo di scarti della produzione alimentare mediante questa tecnica può avere effetti positivi riguardo al mangiar sano e dal punto di vista ecologico. L'esempio della «pasta di olive» (Fonte: <https://www.corriere.it/> 22 luglio 2025)



La **fermentazione** è tra le più antiche tecniche alimentari conosciute. Sin dal 10.000 a.C. è stata utilizzata per conservare il cibo e, dal 5.000 a.C. circa, **Sumeri ed Egizi** l'hanno impiegata per produrre **pane, vino e birra**. Ignorandone il meccanismo, la consideravano un miracolo concesso dagli dei.

Sarà, nel XIX secolo, **Louis Pasteur** a dimostrare che quel «miracolo» era il risultato dell'**attività di microrganismi** potentissimi.

I benefici

La fermentazione potrebbe modificare la nostra alimentazione ancora una volta, rendendola anche più rispettosa dell'ambiente. «Secondo le prove scientifiche attuali, il consumo di cibi fermentati come **yogurt e kefir** in una dieta varia ed equilibrata sembra favorire una **modulazione positiva del microbiota intestinale**, considerato un importante alleato del sistema immunitario, e contribuire a **ridurre l'infiammazione**, oggi riconosciuta come uno dei principali fattori alla base di molte malattie cronico-degenerative», spiega **Aldo Corsetti**, professore ordinario di Microbiologia all'Università di Teramo, intervenuto al 45° Congresso nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU).

Cosa contengono

«In uno studio clinico pubblicato sulla rivista *Cell*, i ricercatori hanno confrontato gli effetti di una dieta ricca di fibre con una ricca di alimenti fermentati e hanno osservato che quest'ultima aumenta in modo significativo la diversità del microbiota e riduce i marcatori infiammatori, migliorando la risposta immunitaria». Ciò che rende davvero speciali i cibi fermentati è la presenza di **biotici**, un insieme di composti che comprende probiotici, prebiotici, postbiotici, metabiotici e simbiotici e agisce in modo complementare per farci stare meglio. «I **probiotici** sono microrganismi vivi che, se assunti in quantità adeguate, apportano benefici alla salute; i **prebiotici** sono sostanze che nutrono i batteri “buoni” già presenti nell'intestino; i **postbiotici** sono componenti bioattivi rilasciati dai microrganismi non più vitali, quindi con effetti positivi anche in assenza di cellule vive; i **metabiotici** si riferiscono a molecole bioattive derivanti dal metabolismo microbico, come gli acidi grassi a catena corta; i **simbiotici** combinano probiotici e prebiotici in modo sinergico», chiarisce l'esperto.

«Esaltano» i composti bioattivi

Come potrebbe ulteriormente cambiare il nostro modo di mangiare sano? Gli studiosi stanno evidenziando come questo processo possa **liberare dagli alimenti composti bioattivi** che, nella materia prima non fermentata, restano inaccessibili o non sono presenti: «peptidi, amminoacidi, acidi grassi a corta catena», prosegue il professore, «sostanze che **arricchiscono il valore nutrizionale degli alimenti fermentati** nei quali sono anche rese più biodisponibili vitamine, minerali e antiossidanti».

Il riutilizzo: la «pasta di olive»

«Un filone di ricerca sempre più promettente riguarda la **trasformazione di scarti di alimenti** che generano impatto ecologico. **Come la pasta di olive**, il residuo solido che rimane dopo l'estrazione dell'olio, destinato allo smaltimento o usato come mangime animale. In questo sottoprodotto **si concentra oltre il 90% dei polifenoli dell'oliva, sostanze antiossidanti e antinfiammatorie**. Grazie alla fermentazione, arricchita con microrganismi benefici, questa pasta può essere valorizzata in un'ottica di economia circolare, trasformandosi da scarto a risorsa nutrizionale. **La fermentazione**, infatti, **riduce o elimina sostanze indesiderate**, tra cui composti amari, regola il pH, migliora sapore e odore, richiedendo, tra l'altro, meno acqua rispetto ad altri processi di trasformazione».

I diversi tipi di fermentazione

Tra le forme di **fermentazione** più diffuse, c'è quella **lattica** in cui i batteri trasformano gli zuccheri naturalmente presenti negli alimenti in acido lattico. «A seconda dei microrganismi, si formano anche piccole quantità di anidride carbonica, acido acetico ed etanolo, come nella

fermentazione eterolattica, mentre in quella omolattica il prodotto principale è l'acido lattico. È il **processo che dà origine a yogurt, kefir, formaggi, tempeh**», precisa Corsetti. «La **fermentazione alcolica** è tipica di vino, birra e alcuni pani ottenuti con il lievito di birra, mentre in quelli a lievitazione naturale interviene anche la fermentazione lattica. Quella **acetica** trasforma l'etanolo in acido acetico, utile non solo per l'aceto, ma anche per produrre, assieme ad altri tipi di fermentazione, alcune birre artigianali. Infine, quella **propionica** genera i **“buchi” tipici dei formaggi svizzeri** a pasta dura, grazie all'anidride carbonica prodotta durante il processo».

Leggi anche

[Yogurt bianco, greco, di soia, kefir: come orientarsi fra i diversi tipi e scegliere il più indicato per noi](#)

[Probiotici, prebiotici e fermenti lattici: a che cosa servono e come usarli](#)