Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Davvero lo yogurt “pro-biotico" rafforza il sistema immunitario?

Lun 06/05/2019 - 10:29

Mangiare, bere ed altre delizie – lo sapevate che ...?

Per anni la pubblicità ci ha promesso che lo yogurt pro-biotico rafforzerebbe il sistema immunitario e regolerebbe l'attività intestinale. Il termine “pro-biotico" viene utilizzato per descrivere speciali ceppi batterici come, ad esempio, il Lactobacillus Casei Shirota o il Bifidobacterium Animalis DN 173 010. Tali ceppi sono resistenti ai succhi digestivi e raggiungono quindi il colon ancora vivi. Idealmente, possono stabilirsi lì e influenzare positivamente la flora intestinale.

Finora, tuttavia, i produttori non sono stati in grado di dimostrare in modo sufficientemente esaustivo e scientifico il fondamento delle promesse che vengono fatte negli spot pubblicitari. “L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha pertanto vietato tali indicazioni generali sulla salute relative ai ceppi di batteri aggiunti”, ci spiega Silke Raffeiner, esperta di nutrizione presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Da fine 2012, all'interno dell'Unione Europea, le indicazioni nutrizionali e sulla salute possono essere utilizzate solo ed esclusivamente per prodotti alimentari che siano prima stati testati scientificamente".

Sugli scaffali dei supermercati sono tuttavia ancora presenti vari prodotti lattiero-caseari, per i quali si afferma che avrebbero un effetto positivo sul sistema immunitario. I produttori utilizzano tuttavia degli escamotages per aggirare la normativa europea aggiungendo, ad esempio, a questi prodotti vitamine come la D e la B6 oltre che speciali tipi di colture batteriche. La dicitura “contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario" è, infatti, consentita per queste tipo di vitamine.

Per una dieta equilibrata non sono necessari prodotti lattiero-caseari contenenti pro-biotici, anzi, spesso tali prodotti contengono anche molti zuccheri. I fermenti lattici di qualità che fanno bene alla nostra salute li troviamo anche nello yogurt convenzionale e spendendo meno soldi.