

Yogurt, kefir e skyr

l'apparenza inganna

Questi alimenti si dividono gli stessi spazi sul bancofrigo dei supermercati e spesso siamo portati a discriminarli solo per una questione di gusto. E invece, come dimostrano le **nostre analisi**, danno benefici molto **differenti**

di **Roberto Quintavalle**

Yogurt greco, kefir, skyr. Agli occhi di molti di noi si tratta di alimenti molto simili che, semmai, differiscono per il gusto. E, a giudicare dai reparti in cui vengono esposti nei supermercati italiani, anche la Grande distribuzione la pensa allo stesso modo, dedicandogli gli stessi scaffali, molto popolati da differenti marche e tipologie. Dal punto di vista degli ingredienti, del resto, sembrano prodotti davvero molto simili: si parte sempre da latte a cui vengono aggiunti fermenti lattici per ottenere un prodotto poco calorico (tra le 50 e le 100 calorie per etto), con poco zucchero (mediamente intorno ai 4 grammi per

etto) e una quota di proteine che va dai 3 grammi di uno yogurt greco magro ai 9 di uno skyr. Ma se dal punto di vista nutrizionale i tre prodotti protagonisti della nostra prova del mese sembrano identici, è così anche dal punto di vista dei probiotici che contengono e dunque della capacità di essere benefici per il nostro organismo?

Lo studio che abbiamo fatto condurre ai laboratori del Gruppo Maurizi ha voluto analizzare tipologia e concentrazione di fermenti in questi tre prodotti per valutare se sono presenti differenze significative nella microflora. Nello specifico, lo studio sperimentale è stato condotto sulla concentrazione di *Streptococcus ther-*

YOGURT

Fermenti lattici	Quantità rilevata
Streptococcus thermophilus. Lactococcus spp	170 miliardi
Bifidobacterium spp	22 miliardi
Lactobacillus spp	19 miliardi


KEFIR

Fermenti lattici	Quantità rilevata
Streptococcus thermophilus. Lactococcus spp	360 miliardi
Bifidobacterium spp	10 milioni
Lactobacillus spp	8,9 miliardi

SKYR

Fermenti lattici	Quantità rilevata
Streptococcus thermophilus. Lactococcus spp	Meno di 100
Bifidobacterium spp	11mila
Lactobacillus spp	2mila

Le analisi sono state effettuate sui prodotti a 15 giorni dalla data di scadenza

 mophilus, Lactococcus spp, Bifidobacterium spp, Lactobacillus spp vivi nello yogurt, nel kefir, nello skyr.

Il nostro test

Abbiamo acquistato 9 vasetti di yogurt greco, altrettanti di kefir e di skyr, di tre marche differenti. Il numero dei campioni è stato in triplice per ciascuna marca di ciascun prodotto test per ottenere dei dati scientificamente validi. Dallo studio emerge che la concentrazione di batteri probiotici varia nei diversi prodotti analizzati.

Lo yogurt presenta una concentrazione di tutti i microrganismi pari almeno a 10^{10} (cento miliardi di organismi). Il kefir presenta la stessa concentrazione dello yogurt per streptococchi, lattococchi e lattobacilli e una minore concentrazione (10^7) per i bifidobatteri.

Lo skyr riporta una panoramica differente. La concentrazione di bifidobatteri e lattobacilli è intorno a 10^3 , dato notevolmente minore rispetto agli altri alimenti e non è stata rilevata la presenza di streptococchi e di lattococchi.

Dai numerosi studi effettuati su differenti ceppi di batteri lattici con riconosciuta capacità co-





lonizzante si è potuto apprendere che la dose giornaliera consigliata si aggira intorno a 10^9 cellule vive per persona adulta, dose che può essere assunta consumando yogurt e lattici fermentati per i quali è accettato un valore minimo di batteri probiotici vivi alla scadenza non inferiore a 10^7 cellule/grammo.

Quanti batteri per stare meglio?

Sulla base delle evidenze scientifiche disponibili la quantità minima sufficiente per ottenere una temporanea colonizzazione dell'intestino

da parte di un ceppo microbico è di almeno 10^9 cellule vive al giorno. Una quota che, come vedete dalle tabelle di queste pagine è raggiunta e spesso superata da yogurt greco e kefir ma non dallo skyr.

Va detto che i campioni sottoposti alle nostre prove sono stati analizzati tutti a 15 giorni dalla scadenza. Man mano che si avvicina il termine preferibile di consumo, come abbiamo visto nel lavoro pubblicato sul numero di aprile scorso, la quantità di fermenti diminuisce anche sensibilmente. A prescindere dalla scelta, dunque, meglio consumare questi prodotti sempre non oltre la scadenza soprattutto per non perdere l'azione benefica dei microrganismi probiotici vivi.

Nel nostro confronto da un punto di vista di concentrazione di batteri probiotici presenti, i risultati migliori li ha presentati sicuramente lo yogurt. A seguire troviamo il kefir e poi lo skyr, che presenta valori inevitabilmente minori in quanto è un formaggio.

L'apporto di fermenti lattici vivi, oramai lo abbiamo imparato attraverso moltissime ricerche scientifiche, è un elemento fondamentale nella nostra alimentazione.

Tutti i probiotici vivi sono speciali colture batteriche che si caratterizzano per la loro capacità di prevenire fenomeni diarroici, ridurre il livello di colesterolo nel sangue, alleviare i sintomi da malassorbimento del lattosio a livello intestinale nei soggetti sensibili, rinforzare il sistema immunitario dell'organismo, e ripristinare l'equilibrio della microflora intestinale.