



Riflessioni cliniche sulle fermentazioni

A cura del Prof. Lucio Lucchin

Abstract di Luca Criscuolo

VIII incontro di Ri-nutri 2021-2023

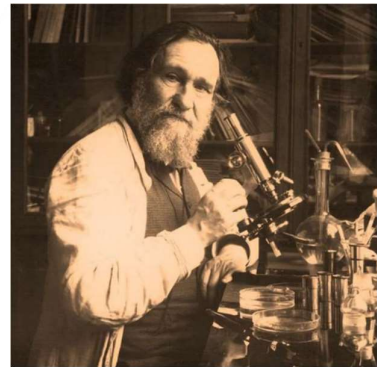
Programma sul sito UPAD www.ri-nutri.it

Nel merito del Progetto “RI-NUTRI. Ripensare la Nutrizione”, il 18 ottobre 2022 si è tenuta presso il NOI TechPark la conferenza “*Fermentazione del cibo: dal passato al futuro*”, moderata dal Prof. Marco Gobbetti, Preside della Facoltà di Scienze e Tecnologie della Libera Università di Bolzano. Tra i diversi interventi degli illustri esperti presenti, il Prof. **Lucio Lucchin** ha affrontato il tema della fermentazione da un punto di vista storico e clinico.

La frutta fermentata, producendo alcol, era ricercata tanto dall'uomo quanto dagli animali, proprio perché consentiva di ottenere un senso di ebbrezza. La fermentazione, iniziata anticamente come processo spontaneo, diventa nei secoli successivi un processo di conservazione più duratura degli alimenti. L'uomo si è anche adattato a distinguere i diversi odori della fermentazione, per riconoscere un alimento sano fermentato da uno dannoso, come un alimento irrancidito o in putrefazione.

La Natura, ha tenuto a ricordare il Prof. Lucchin, svolge il suo naturale decorso, definibile quasi parallelo a quello umano e ad oggi priorità dell'essere umano dev'essere data alla convivenza con la natura, anche all'interno del proprio organismo.

Nel 1901 lo zoologo e immunologo russo Il'ja Il'ič Mečnikov, con le sue ricerche, scoprì che vi fosse una correlazione tra la maggior longevità delle popolazioni caucasiche e la loro alimentazione: un grande consumo di latticini e latte fermentato che doveva avere un effetto positivo sull'organismo umano.



Gli studi odierni sono arrivati a identificare nel nostro organismo circa cinquemila specie di microrganismi differenti, quali batteri, virus e funghi, il cui insieme è definito microbiota, con un suo peso specifico nel nostro peso corporeo di circa 1,5 kg. Un uomo di 70 kg contiene, infatti, almeno $3,8 \times 10^{13}$ batteri, circa 10 volte più delle cellule somatiche del corpo, pari a 0,8-2 kg di peso e metà di quello delle feci.



Senza microbiota nel nostro organismo, dovremmo mangiare dal 10 al 30% in più del nostro attuale fabbisogno giornaliero per ottenere l'equivalente apporto energetico.

Lo studio riguardo ai microbi corporei potrebbe essere paragonato al velo di Maya, che una volta disvelato rivela un abisso non facilmente comprensibile.

Il microbiota svolge un ruolo fondamentale ed indispensabile per la nostra salute e la nostra sopravvivenza.

Ogni alimento contiene una moltitudine di microbi diversi tra loro, alcuni nocivi e altri salutari, ma non di tutti conosciamo ancora gli effetti sul nostro organismo.

La fermentazione modifica aroma, sapore, struttura (texture) e consistenza, capacità detossificante (agenti antinutrizionali, tossine, allergeni) e capacità antiossidante, conservabilità e digeribilità di un alimento, quest'ultima mediamente migliore dei cibi non fermentati per l'uomo.



Per concludere, quindi, il Prof. Lucio Lucchin ricorda come l'importanza della ricerca sulle fermentazioni sia intrinsecamente legata allo studio del microbiota, per la definizione di un'alimentazione sana e sostenibile per l'equilibrio microbiotico dell'essere umano.