



Kefir superfood o moda del momento? Bassetti: «Ecco cosa dice davvero la scienza»

## Descrizione

(Adnkronos) »

Kefir superfood o ennesima mania del momento? «Negli ultimi anni sembra che sia diventato la soluzione per tutto: microbiota, intestino, infiammazione, glicemia, difese immunitarie. Ma cosa dice davvero la scienza?». Prova a fare chiarezza sugli studi Matteo Bassetti, direttore Malattie infettive dell'ospedale policlinico San Martino di Genova. «Il kefir è semplicemente un latte fermentato, ricco di batteri e lieviti: evidenzia in un post social. Ed è sicuramente un alimento interessante, ma i miracoli no», precisa l'esperto, avvertendo che, come sempre, alla fine probabilmente conta molto di più il quadro generale: alimentazione varia, fibre, frutta e verdura, legumi, attività fisica e stile di vita».

«Le prove nell'uomo suggeriscono», per quanto riguarda il microbiota intestinale, che il kefir può modificare in parte la composizione, ma gli studi umani sono ancora pochi e molto eterogenei. Sul fronte della glicemia/insulino-resistenza, c'è un segnale interessante: spiega l'infettivologo. Una metanalisi del 2025 su 24 studi interventistici ha trovato una riduzione della glicemia a digiuno, ma bassa evidenza», precisa. Su colesterolo e peso bisogna ridimensionare. Sui disturbi gastrointestinali non abbiamo prove sufficienti per dire che il kefir riequilibra l'intestino in modo generale. Digestione del lattosio: essendo fermentato, può essere meglio tollerato del latte da alcune persone. Una revisione sistematica degli studi randomizzati sul kefir ha incluso 16 studi e ha concluso che le prove erano ancora insufficienti per raccomandarlo come trattamento o prevenzione di specifiche condizioni».

In definitiva, quindi, conclude Bassetti, le evidenze non sono ancora abbastanza solide per chiamarlo «superfood» o attribuirgli tutti i benefici che si leggono online. Il messaggio: «Se ti piace, lo tolleri e scegli un kefir naturale senza tonnellate di zuccheri aggiunti, può essere un ottimo alimento da inserire nella dieta. Se invece non lo bevi, non stai perdendo un elisir di lunga vita. E soprattutto: non confondiamoci. L'affermazione secondo cui il kefir può avere un effetto sul microbiota con fa bene sicuramente alla salute. Il microbiota è importante. Ma la nutrizione non si riduce a un singolo alimento. E c'è una cosa interessante: lo yogurt normale è probabilmente molto meno glamour, ma ha anch'esso una solida tradizione di prove sui latticini fermentati.

Non darei per scontato che il kefir sia magicamente superiore•. Quindi •?kefir sÃ¬. Miracoli no•.

•?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Settembre 11, 2026

### Autore

redazione

default watermark