



*un tocco dal cuore*  
*accademia di massaggi orientali*

# Il Kefir

a cura di  
**Dr.ssa Enrica Dubini**

## Cos'è il Kefir

Il **kefir** è un alimento ottenuto dalla fermentazione del latte. Ha un gusto fresco, acidulo, leggermente più acido rispetto a quello dello yogurt. Proviene dal Caucaso, dove viene prodotto e consumato in grandi quantità da millenni. Oltre che con il latte di mucca, di capra o di pecora, può essere preparato anche con altri liquidi zuccherini come il latte di soia, di riso, di cocco e anche con l'acqua (zuccherata), in quest'ultimo caso è conosciuto come kefir d'acqua (si tratta di granuli specifici, diversi da quelli "da latte").

I due tipi di kefir tuttavia non hanno le stesse caratteristiche. Il kefir di latte contiene circa il doppio dei microrganismi rispetto al kefir di acqua.



## Differenze tra kefir di latte e yogurt

Sia il kefir che lo yogurt si ottengono dalla fermentazione del latte, un meccanismo che i microrganismi usano per ricavare energia dal lattosio, tuttavia nello yogurt sono presenti solo due specie di batteri (*Streptococcus Thermophilus* e *Lactobacillus Bulgaricus*) mentre nel kefir è presente una miscela numerosa e varia di batteri e lieviti (almeno una trentina di specie diverse).

Mentre nello yogurt avviene una fermentazione lattica ( il lattosio viene trasformato in acido lattico), nel kefir avviene sia la fermentazione lattica che quella alcolica, cioè la fermentazione che produce anche alcool e anidride carbonica. La fermentazione alcolica è però davvero minima, la quantità di alcool prodotta è inferiore al 2%, mentre la presenza dell'anidride carbonica si manifesta con la comparsa di bollicine, visibili nella crema che si ottiene spremendo i grani di kefir.

## Proprietà del Kefir

Il kefir può essere definito un **alimento funzionale**, vale a dire un alimento caratterizzato da componenti naturalmente presenti che interagiscono con una o più funzioni fisiologiche dell'organismo, portando ad effetti positivi sul mantenimento della salute e/o prevenzione delle malattie.

Il kefir è considerato un ottimo **probiotico**, perché l'insieme di microrganismi che lo costituisce (batteri e lieviti principalmente) è in grado di contribuire al mantenimento dell'equilibrio della **microflora intestinale**.

Il kefir di latte artigianale è di gran lunga più ricco e completo dei probiotici più diffusi ed in commercio ad oggi. I probiotici industriali in commercio contengono 2-3 ceppi batterici a fronte dei circa 30 contenuti nel kefir artigianale di latte.

. E' altamente digeribile e pur essendo un latticino è adatto a chi ha problemi di media intolleranza al lattosio, perché durante la fermentazione il lattosio viene per buona parte trasformato in acido lattico. Oltre ai fermenti, contiene minerali come calcio, magnesio, fosforo e zinco. Contiene aminoacidi come il triptofano, che ha effetti terapeutici sul sistema nervoso, molto utile per le persone che hanno disturbi di iperattività o disturbi del sonno.

Inoltre, nel kefir di latte i livelli di calcio, fosforo, aminoacidi, acido folico e vitamine B1, B12 e K aumentano durante il processo di fermentazione grazie all'attività metabolica del microbiota dei grani di kefir, donando un valore aggiunto a questo alimento.

Negli ultimi 10-15 anni diversi studi scientifici hanno dimostrato che

- il kefir possiede attività antimicrobica grazie alla produzione, durante la fermentazione, di acidi organici, batteriocine, anidride carbonica, perossido di idrogeno, etanolo e diacetile, molecole che contrastano lo sviluppo di microrganismi patogeni. Ha un'azione contro i batteri di Salmonella, Helicobacter, Shigella, Stafilococchi, Escherichia coli, Listeria, Streptococco fecalis ed il fungo Candida albicans.

- ha proprietà anti-infiammatorie e antiossidanti

- alcuni microrganismi presenti nel kefir sono in grado di assimilare il colesterolo ed i lipidi provenienti dagli alimenti abbassandone il livello nel sangue

- ha un potere chelante quindi favorisce la rimozione dei metalli pesanti presenti nel nostro organismo

e soprattutto

- nel kefir sono presenti composti bioattivi come peptidi e proteine derivanti dall'attività proteolitica dei microrganismi fermentanti, e questi composti sono in grado di stimolare il sistema immunitario mediante la proliferazione dei linfociti e la produzione di immunoglobuline, di ridurre l'ipertensione e di aumentare l'assorbimento del calcio intestinale.