



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Vis à Vis consumatori e aziende: chiedilo a... Yakult

09 Giugno 2020



***Che cosa sono i probiotici e a cosa servono? Hanno un sapore dolce, contengono molto zucchero?***

**Risponde Mauro Bonati, Direttore generale di Yakult.**

I **probiotici** come Yakult hanno la caratteristica fondamentale di superare la barriera acida dello **stomaco** e di arrivare vivi e vitali nell'**intestino**, riuscendo così a riequilibrare la **flora intestinale**. L'**intestino** infatti è popolato da diversi tipi di batteri: tra di loro ci deve essere appunto un equilibrio perché tutto funzioni come deve, e questo equilibrio lo favoriscono in particolare i batteri positivi. E se l'**intestino** funziona bene, ne beneficia tutto l'organismo.

La differenza che c'è tra **Yakult** e i **fermenti lattici** è proprio questa: poiché non tutti i fermenti lattici sono probiotici. Basti pensare che i fermenti lattici presenti nello yogurt riescono solo in piccola parte a superare lo stomaco e ad arrivare vivi all'intestino. I fermenti lattici probiotici, al contrario, ci riescono in quantità elevate, in modo da riuscire a favorire appunto l'equilibrio della flora.

Per quanto riguarda la questione **dieta**, bisogna considerare che di zuccheri si nutrono i fermenti lattici, che hanno quindi bisogno di una loro quota per restare sempre vivi dal prodotto all'intestino.

**Yakult** ha un processo di fermentazione naturale che dura 7 giorni e durante questo processo, essendoci una trasformazione dello zucchero in acido lattico, il prodotto assume un sapore acidulo. Noi quindi bilanciamo il gusto ma comunque nel corso degli anni abbiamo sempre più ridotto il contenuto di zucchero del prodotto Yakult Original e ad oggi infatti sono presenti solo 8,8 grammi di zucchero per ogni bottiglietta, per intenderci, l'equivalente del contenuto di zucchero di una mela. E poi ci sono le versioni Yakult Light e Yakult Plus che hanno un contenuto di zucchero ancora più ridotto.

Inoltre, ogni bottiglietta ha 43 calorie che sono circa il 2% dell'assunzione calorica media di un adulto, quindi in genere facilmente integrabili in una giornata alimentare corretta senza creare particolari problemi di linea.

Guarda l'intervista completa a Mauro Bonati, Direttore generale Yakult

**Autore:** Unione Nazionale Consumatori

**Data:** 9 giugno 2020