

Data	Pagina
10 Giugno 09	189

Potenziati o naturali?

L'ultimo dilemma sugli alimenti che ci fanno stare meglio



QUALCOSA IN PIÙ

Più che una novità sono ormai una certezza. Parliamo dei probiotici: i mindrink a base di latte scremato fermentato, arricchiti con miliardi di batteri naturali che, agendo sulla regolarità intestinale, favoriscono un benessere generale. Un esempio è Yakult, la bevanda con *L. casei Shirota* (LCS) che, ogni giorno, viene assunta da 25 milioni di persone nel mondo (3,99 euro la confezione da 7 pezzi). Il più amato dagli italiani rimane Activia di Danone, forse perché, agli effetti del fermento *L. casei fermentata*, unisce una gamma di 12 gusti, tra cui una variante light (da 4,48 euro la confezione da 6). Si propone, invece, come un break goloso Bakt di San Benedetto, in due versioni (arancia-ananas o fragola-banana), e arricchito con la fibra solubile Nutriose (0,95 euro cad.). Un discorso diverso meritano i succhi Alixir, che fanno parte di una linea completa di alimenti (dal pane ai biscotti, fino alla nuova barretta ai cereali) ideati da Barilla per agire, oltre che sull'intestino, anche su cuore, sistema immunitario e invecchiamento cellulare. Come nel caso di Avenis: la bevanda ai frutti potenziata con un mix di sostanze anti-ossidanti (1,90 euro cad.).