

A ciascuno il suo yogurt

Le diverse caratteristiche del latticino fermentato

di **Anna Fregonara**

È uno dei più antichi latticini fermentati del mondo. «Lo yogurt è il frutto dell'acidificazione del latte a opera di probiotici, batteri vivi "buoni" appartenenti ai generi *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*. Se vengono inoculati microrganismi diversi, come nel caso del kefir, si ottiene il latte fermentato», spiega Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice presso il Consiglio per la ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA Alimenti e Nutrizione). «Lo yogurt con solo latte e batteri ha caratteristiche nutrizionali equivalenti a quelle del latte di partenza. È quindi una ricca fonte di

per uno sportivo. Altrimenti è preferibile aggiungere frutta fresca a uno yogurt bianco».

Al latte di capra

«Sfatiamo due falsi miti: non è vero che sia più digeribile rispetto a quello di vacca e che non contenga lattosio, rappresenta un'opzione per chi ha voglia di cambiare gusto».

Greco

«Quello originale è ad alto contenuto di grassi e con poche proteine, da evitare nel caso si abbiano colesterolo e trigliceridi elevati. Quello alla greca ha più proteine perché usate al posto dei grassi per favorire l'addensamento. Più indicato per chi deve tenere sotto controllo i grassi e per chi è a dieta. Con l'aggiunta di miele e frutta secca può sostituire un pasto».

Di soia

«Non si può chiamare yogurt perché si ottiene da una bevanda vegetale. Va bene per i vegani, per chi ha colesterolo e trigliceridi alti: ha pochi grassi e il colesterolo è assente. Ha più calorie rispetto a quello di vacca perché c'è più zucchero, per questo è sconsigliato ai diabetici. Naturalmente non sarebbe una fonte di calcio, salvo che ne sia addizionato».

Al latte di cocco

«Controindicato a chi ha problemi cardiovascolari, trigliceridi e colesterolo alti: è vero che è sen-

Attenzione alla presenza di grassi e zuccheri aggiunti se si è a dieta

PRODOTTO	KCAL (per porzione 125 g)
○ Bianco da latte intero	84
○ Alla frutta da latte intero	100
○ Bianco da latte parzialmente scremato	54
○ Bianco da latte scremato	45
○ Bianco senza grassi	53
○ Capra	74
○ Soia	91
○ Greco da latte intero	144
○ Greco senza grassi	64
○ Greco senza grassi aromatizzato	108
○ Greco da latte magro alla frutta	93
○ Da latte di cocco	79



Fonte: CREA Alimenti e Nutrizione

za colesterolo, ma sono presenti molti grassi saturi e sono elevati quelli maggiormente aterogenici. Per le sue caratteristiche è adatto anche a chi sceglie una dieta vegana».

Kefir vaccino o di capra
«Oltre ai lattobacilli sono presenti gli acetobatteri che fanno sì che ci sia un sapore leggermente alcolico. Per questo è meglio non darlo ai bambini».

Ricco di nutrienti e digeribile, dà il meglio se la data di scadenza è ancora lontana

calcio, potassio, fosforo, zinco, selenio, proteine, vitamine A, B2 e B12. In più, però, ci sono i benefici, che sono maggiori se la data di scadenza non è vicina, della fermentazione a livello del microbiota intestinale e non solo. Infatti, gli intolleranti al lattosio spesso riescono a mangiare lo yogurt. La loro carenza di lattasi è compensata proprio dall'azione dei batteri: predigeriscono in parte il lattosio e, allo stesso tempo, producono acido lattico che dà quel caratteristico sapore acidulo», prosegue l'esperta. Come scegliere il più indicato in base alle proprie esigenze? Vediamo le caratteristiche dei vari tipi.

Bianco

«È il più popolare. Intero, magari con l'aggiunta di muesli, diventa una merenda per tutti; scremato è consigliato a chi ha un colesterolo totale un po' elevato (200-250 mg/dl); parzialmente scremato a chi è attento alla linea».

Alla frutta

«Tra gli ingredienti compare lo zucchero, per questo è indicato

ANSIA ACT®

Aiuta a ritrovare calma e serenità



Integratore alimentare con 80 mg di olio essenziale di **LAVANDA** che favorisce il rilassamento. **Non induce sonnolenza.**

21 CAPSULE MOLLI

1 CAPSULA MOLLE AL GIORNO



IN FARMACIA E PARAFARMACIA

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2022 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. NON HA EFFETTO ANSIOLOGICO.

Distribuito da: **F&F s.r.l.**

031 525522 | info@linea-act.it | LINEA-ACT.IT

Minerali

La presenza di calcio è di aiuto per la salute delle ossa

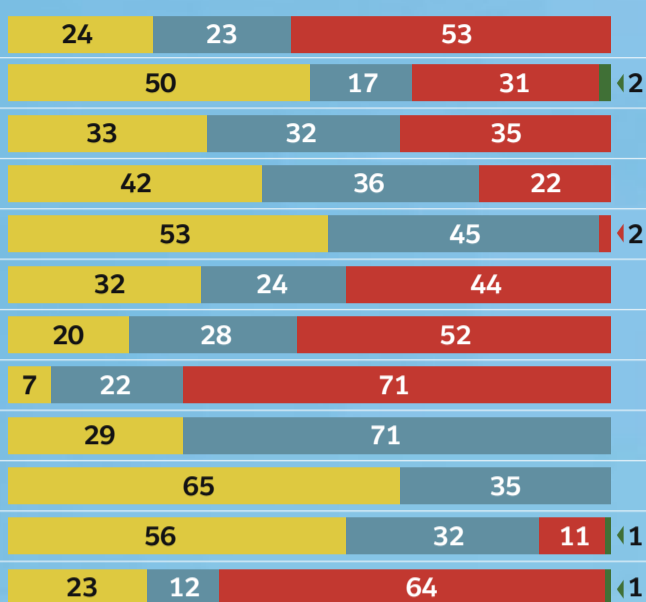
Quando si parla di yogurt il primo minerale di cui si immagina la presenza è il calcio, importante per la solidità delle nostre ossa. «Un vasetto di yogurt naturale bianco fornisce circa il 15% della dose giornaliera raccomandata di calcio», spiega Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice di Crea. «Le linee guida consigliano di consumare ogni giorno 3 porzioni da 125 g di latte o yogurt, inserite in una dieta varia: in questo modo si contribuisce a soddisfare il fabbisogno giornaliero di calcio, che per un adulto è di 1 g». La quantità di calcio presente in un vasetto da 125 grammi (che corrisponde a una porzione) di yogurt bianco da latte intero è circa 156 milligrammi. Nella stessa quantità di yogurt greco intero ce ne possono essere 188 milligrammi, nello yogurt da latte di capra 155 e in quello derivato da latte di soia 147. Nello yogurt al latte di cocco ci sono circa 19 mg, ma può esserne aggiunto altro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

10

milioni di batteri lattici sono il contenuto di un grammo di yogurt

LEGENDA (in %) Carboidrati Proteine Grassi Fibre



Corriere della Sera

Funzioni

Così aiuta a mantenere l'equilibrio nel microbiota

Nell'intestino può raggiungere il peso di circa due chilogrammi: il microbiota batterico, quello che ieri chiamavamo flora batterica, oggi si definisce un vero e proprio «organo» la cui efficacia nel proteggerci dalle malattie sembra dipendere anche dal consumo di cibi fermentati come yogurt e kefir all'interno di una dieta varia. «Ognuno di noi ha un proprio microbiota acquisito dalla madre già durante il parto. Per microbiota si intendono le migliaia di miliardi di batteri, funghi, virus e altri microrganismi presenti in quei distretti dove è possibile che avvenga una colonizzazione: c'è il microbiota cutaneo, genitale, urinario, respiratorio, orale, gastrico e, appunto, intestinale, il più indagato», spiega Luca Masucci, professore aggregato dell'Istituto di Microbiologia, responsabile unità operativa Diagnostica molecolare e manipolazione del microbiota, Fondazione Policlinico Universitario Gemelli Ircs di Roma. «Se im-

maginiamo i batteri associati a una piramide, in base al loro grado di patogenicità troviamo al vertice i più cattivi e alla base i più buoni». La maggior parte è quindi necessaria. È noto da tempo, per esempio, come i batteri intestinali siano implicati nella sintesi di vitamine, fondamentali per il nostro benessere. «Perché il microbiota lavori in modo efficiente è importante che si mantenga un equilibrio "corale" (eubiosi) fra tutti i compo-

Quello che una volta chiamavamo flora batterica, oggi è considerato un vero e proprio «organo»

nenti microbici e che ci sia una presenza di più specie», prosegue l'esperto. «Quando i microrganismi subiscono un'alterazione, cosa che può avvenire per l'assunzione di farmaci e in condizioni patologiche, si parla di disbiosi. Si può



Post biotici

«I cibi fermentati hanno anche la proprietà di contenere i post biotici, gli «scarti» di derivazione batterica. Sono allo studio perché sembrano possedere, come i probiotici, effetti positivi contro infiammazioni e malattie croniche», spiega il professor Luca Masucci.

presentare uno stato infiammatorio a livello intestinale che può interessare anche il sistema nervoso centrale. Malattie degenerative tipo Alzheimer e Parkinson o sindromi depressive si è visto essere associate a profili di microbiota alterati, così come obesità, diabete, tumori e malattie cardiovascolari». Per mantenere l'equilibrio del microbiota entra in gioco l'alimentazione, come rivela un recente studio prospettico e randomizzato uscito su *Cell*. Ricercatori della Stanford University hanno notato come dopo dieci settimane il campione (18 soggetti su 36) che ha aumentato il consumo di alimenti fermentati tra cui yogurt, crauti, kefir, kombucha e kimchi (6 porzioni al giorno) abbia mostrato riduzioni in 19 composti infiammatori. «I cibi fermentati contengono probiotici, batteri "buoni" che aiutano a ripristinare l'equilibrio del microbiota perché sono antinfiammatori e battericidi; garantiscono la normale funzionalità me-

Funzionali

«Hanno una funzione anticolesterolo, si trovano con aggiunta di vitamine o minerali, in genere li consiglia il medico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sicurezza

I lattobacilli proteggono la versione casalinga dal rischio botulinico

Il batterio del botulino (*Clostridium botulinum*) può svilupparsi quando si preparano yogurt o kefir in casa? «È raro perché le spore di questo batterio diventano pericolose se trovano condizioni per germinare: assenza di ossigeno, presenza di nutrienti, basso livello di acidità, di salinità, di zuccheri, alto livello di acqua», spiega Fabrizio Anniballi, responsabile del Centro nazionale per il botulismo. «Nel caso dello yogurt, il botulino soffre la presenza di acidità favorita dall'azione dei lattobacilli. Questa condizione si chiama "esclusione competitiva" e si verifica quando i batteri "buoni" rendono invivibile l'ambiente ai batteri "cattivi". In ogni caso, è sempre meglio usare latte UHT perché è sottoposto a un processo termico più forte e questo consente che si riduca ulteriormente anche la possibile presenza di microrganismi patogeni diversi dal botulino. In termini di sicurezza alimentare, è indifferente che il latte sia intero o parzialmente scremato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Non solo intestinale
Ci sono un microbiota cutaneo, genitale, urinario, respiratorio, orale e gastrico

tabolica e di interazione con il sistema immunitario che si rafforza prevenendo anche malattie intestinali, diarreie anche necrotizzanti, o sistemiche come allergie e morbo celiaco», sottolinea Masucci. «I probiotici possono essere aggiunti o essere naturalmente presenti negli alimenti fermentati: superata la barriera gastrica, arrivano a colonizzare il colon e lavorano per noi». Non tutti i probiotici ingeriti, però, giungono vivi a destinazione, solo il 10% sopravvive al passaggio dell'intero sistema digerente. «Per questo è importante mangiare anche alimenti che contengano prebiotici. Sono fibre che passano indenni le reazioni chimiche della digestione e nutrono i batteri "buoni" intestinali stimolandone la replicazione», conclude lo specialista. «Un esempio di fibra prebiotica è l'inulina che si trova in cicoria, aglio, cipolle, carciofi, banane, topinambur, porri, asparagi, segale. Altre fibre prebiotiche sono presenti negli alimenti con fibre solubili FOS (acronimo di frutto-oligosaccaridi) come legumi, cereali, mele, pere».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Disturbi della Menopausa?



MENOPAUSA ACT®

Il tuo alleato contro i disturbi della Menopausa.

NO VAMP

30 COMPRESSE

1 COMPRESA AL GIORNO

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2022 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

470

mila le tonnellate di yogurt acquistate dagli italiani nel 2021 (dati Assolatte)

Distribuito da: F&F s.r.l.

031 525522 info@linea-act.it LINEA-ACT.IT