

# I formaggi fanno ingrassare

## INDICE

■ **La verità scientifica**

■ **Ricorda:**

■ **Leggi anche**

Molte persone eliminano completamente i **formaggi** dalla propria alimentazione poiché sostengono che facciano **ingrassare**. È indubbio che latte e derivati contengono **grassi**, che apportano **9 kcal per grammo**, ma contengono anche **nutrienti essenziali** come **proteine**, **minerali** e **vitamine**. Per questo i formaggi rappresentano **da soli** un ottimo **secondo piatto** da alternare a **una porzione** di carne o a due uova. In linea di principio, **nessun alimento fa ingrassare o dimagrire**: l'aumento e il calo di peso sono quasi sempre determinati dalla quantità di energia introdotta (calorie) rispetto a quella che l'organismo effettivamente consuma. Quindi, se si rispettano le linee guida, si può mangiare formaggio (fresco o stagionato) **senza aver paura di ingrassare**. Come ogni altro alimento, anche i formaggi possono essere controindicati in presenza di particolari patologie. Tuttavia, nei casi di **intolleranza al lattosio**, si possono mangiare quelli come il **Grana Padano DOP** che, grazie al suo processo di lavorazione, è **naturalmente privo dello zucchero del latte**. Per evitare di ingrassare bisogna rispettare il proprio **bilancio energetico** e consumare formaggi secondo le linee guida. Pertanto, non mangiare formaggi per paura di ingrassare **non è corretto, né sostenuto da alcuna evidenza scientifica**.

## La verità scientifica

### • Consumo corretto dei formaggi

Le **nuove linee guida** per una sana alimentazione del **CREA** (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione) consigliano di consumare nell'arco della settimana **tre porzioni** di formaggio, **fresco (100 g)** o **stagionato (50 g)**, come secondo piatto – la differenza di peso è dovuta alla minor quantità d'acqua dei formaggi stagionati. Secondo le linee guida, le differenti quantità apportano nutrienti (grassi, proteine, calcio) in modo **equivalente**. Se il formaggio lo si usa grattugiato, come nel caso del Grana Padano DOP, il consumo può anche essere di **due cucchiai da cucina** (10 g cadauno) ogni giorno per insaporire pasta, **passati di verdura**, etc.

\_ Alcuni **formaggi freschi** contengono **fino al 25% di grassi** (meno di 300 kcal/100g), come stracchino, caciottina fresca, mozzarella, provola, camembert, etc.

\_ Alcuni **formaggi stagionati** apportano **più del 25% di grassi** (più di 300 kcal/100g), come Grana Padano DOP, gorgonzola, pecorini, caprini, etc.

### • Formaggi “magri” e “grassi”

Spesso si privilegiano alcuni tipi di formaggi poiché ritenuti più leggeri e “dietetici”. Il **formaggio** è fatto con il **latte** e, di conseguenza, la quantità di grasso contenuta è proporzionale a quella di latte utilizzata, ad eccezione del Grana Padano DOP, poiché durante la sua lavorazione viene eliminato **circa il 50% dei grassi**.

100 G	% LIPIDI
LATTE DI BUFALA	7,3

LATTE DI PECORA	6,9
LATTE DI CAPRA	4,8
LATTE DI VACCA	3,6

Con una porzione (50 g) di Grana Padano DOP introduciamo **196 kcal**, date da **14 g di grassi** e **16,5 g di proteine**. Una porzione (100 g) di mozzarella di vacca apporta invece **253 kcal**, provenienti da **19,5 g di grassi**, **18,7 g di proteine** e quasi **1 g di carboidrati** (lattosio)\*. La diversa lavorazione del formaggio e la stagionatura danno quindi risultati diversi. I 5,5 g di grassi e i 2,2 g di proteine in più (oltre al lattosio) presenti nel secondo di mozzarella, un formaggio da molti considerato “magro”, ci fa capire che un secondo di Grana Padano DOP, ritenuto da alcuni un formaggio “grasso”, apporta **57 kcal in meno** di una porzione di mozzarella. Bisogna poi considerare che mentre 100 g di mozzarella si mangiano in un boccone, 50 g di Grana Padano DOP **saziano molto di più**. Ciò **non significa che la mozzarella faccia ingrassare** più di altri formaggi, poiché dipende dalle quantità assunte e dal bilancio energetico di ciascuno, ma ci fa comprendere che ogni alimento ha le sue caratteristiche nutritive e che, nell’**equilibrata alimentazione**, è importante mangiare tutti gli alimenti nelle giuste quantità e con le corrette frequenze.

#### • Dimagrire mangiando formaggio

Rinunciando ai formaggi ci si priva di un’eccellente fonte di **proteine** ad elevato valore biologico, inclusi i **9 aminoacidi essenziali**, **vitamine** (A e del gruppo B) e **minerali** essenziali come il **calcio**, che si trova nella sua forma più **biodisponibile** (cioè assimilabile dal nostro corpo) proprio in latte e derivati. Le proteine del latte favoriscono il mantenimento della **massa magra**, che tiene attivo il **metabolismo**, inoltre diversi studi hanno associato un corretto consumo di calcio a una maggiore facilità nel perdere peso. Una porzione di Grana Padano DOP contiene ben **582,5 mg di calcio**, una quantità elevata e raramente riscontrabile a parità di peso tra tutti gli alimenti maggiormente consumati dagli italiani.

## Ricorda:

I formaggi non fanno ingrassare, se assunti nelle quantità raccomandate e nel rispetto del proprio bilancio energetico

\* Fonte: Banca Dati di composizione degli Alimenti per studi epidemiologici in Italia, IEO (Istituto Europeo di Oncologia)

#### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

**Dott.ssa Carolina Poli**

*dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.*

#### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

