

I benefici dello yogurt, le sue proprietà e valori nutrizionali



INDICE

- [Come si fa lo yogurt?](#)
- [Quali sono le differenze tra yogurt, skyr, kefir e latte fermentato?](#)
- [I valori nutrizionali dello yogurt: calorie, proteine e calcio](#)
- [I benefici dello yogurt: digestione e lattosio](#)
- [Yogurt: quando mangiarlo e quanto al giorno?](#)
- [Yogurt: le differenze tra probiotici e prebiotici](#)
- [In sintesi: perché lo yogurt fa bene](#)

Come si fa lo yogurt?

Lo **yogurt** è un alimento ottenuto dal **latte fermentato**, la quale fermentazione avviene grazie all'azione di due specifici batteri lattici: *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* (comunemente noto come *Lactobacillus bulgaricus*) e *Streptococcus thermophilus*.

Durante questo processo il **lattosio**, lo zucchero naturalmente presente nel latte, viene trasformato da questi due specifici **fermenti lattici** in acido lattico, (per questo è spesso meglio tollerato del latte dalle persone con lieve intolleranza al lattosio) conferendo allo yogurt il caratteristico sapore leggermente acidulo e la consistenza cremosa. Secondo la normativa europea, solo i prodotti ottenuti mediante la **fermentazione del latte** con questi due microrganismi possono essere **definiti "yogurt"**. Si tratta quindi di una denominazione riservata a un alimento con precise caratteristiche produttive e microbiologiche.

Quali sono le differenze tra yogurt, skyr, kefir e latte fermentato?

Negli ultimi anni il mercato ha visto una crescente diffusione di prodotti fermentati a base di **latte**. Sebbene vengano spesso considerati equivalenti, **yogurt**, **skyr**, **kefir** e **latte fermentato** presentano caratteristiche nutrizionali e produttive differenti.

Caratteristiche dello yogurt: lo yogurt ha origini molto antiche 6/10.000 anni fa, è ottenuto esclusivamente dalla fermentazione di due specifici fermenti lattici, è naturalmente ricco di proteine, fonte di calcio e fermenti vivi, quello **Greco**, ha una maggiore quantità di

proteine 8-11g/100g perché viene filtrato (colato) per eliminare una parte del siero e, infine, apporta le stesse quantità di calcio e lattosio dello yogurt tradizionale.

Caratteristiche dello Skyr: originario dell'Islanda, lo **skyr è un latte fermentato**, non uno yogurt in senso normativo. Viene prodotto utilizzando colture batteriche simili a quelle dello yogurt, ma la lavorazione prevede una fase di filtrazione che elimina parte del siero. Il risultato è un alimento molto denso (in Islanda è definito formaggio fresco), con un elevato contenuto **proteico 10-12g/100g**, pochi grassi e una quantità di lattosio generalmente simile allo yogurt tradizionale.

Caratteristiche del Kefir: è una **bevanda fermentata**, ottenuta grazie ai **granuli di kefir**, costituiti da una comunità di batteri lattici e lieviti e polisaccaridi che convivono in simbiosi (non sono cereali nonostante il nome granuli). La differenza tra yogurt e kefir, è che quest'ultimo contiene una maggiore varietà di microrganismi e una **fermentazione mista lattica e alcolica**, che produce anche piccole quantità di anidride carbonica e tracce di alcol (generalmente inferiori all'1%). Il sapore del kefir è più acidulo e leggermente frizzante rispetto allo yogurt e i valori nutrizionali sono simili allo yogurt tradizionale.

Caratteristiche del latte fermentato: questa categoria comprende tutti i prodotti ottenuti **dalla fermentazione del latte** con microrganismi diversi da quelli caratteristici dello yogurt, come *Lactocaseibacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus* o diverse specie di *Bifidobacterium*. Alcuni di questi alimenti derivati dalla fermentazione del latte possono contenere ceppi probiotici, cioè microrganismi vivi che, se assunti in quantità adeguate e supportati da adeguate evidenze scientifiche, possono apportare benefici alla salute, i valori nutrizionali sono simili allo yogurt tradizionale.

I valori nutrizionali dello yogurt: calorie, proteine e calcio

Vediamo nel dettaglio i **valori nutrizionali dello yogurt** per scoprire **quante calorie ha uno yogurt**, quante **proteine** e quanto **calcio** apporta, con le **differenze tra yogurt intero e magro**.

Dal punto di vista nutrizionale, lo yogurt è un alimento ad elevata densità nutritiva: apporta **proteine** ad alto valore biologico, **calcio**, fosforo, **vitamine** del gruppo B e **grassi**, in quantità variabile a seconda del tipo di latte utilizzato. Per questo motivo, lo yogurt rientra tra gli alimenti consigliati nell'ambito di una **dieta equilibrata**.

Le Linee Guida per una Sana Alimentazione del CREA (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura) raccomandano il consumo quotidiano di latte e/o yogurt, in quantità adeguate all'età e ai fabbisogni individuali.

Per quanto riguarda i valori nutrizionali dello yogurt, un vasetto di yogurt bianco intero naturale da 125 g fornisce mediamente:

- 80-85 kcal;
- 3-5 g di proteine;
- 4-5 g di grassi (nel caso dello yogurt da latte intero);
- 5-6 g di carboidrati (principalmente lattosio),
- 150-160 mg di calcio,

Le versioni dello yogurt parzialmente scremate o scremate contengono meno grassi e calorie, mantenendo pressoché invariato il contenuto di proteine, **calcio** e altri **minerali**.

Anche le **vitamine** del gruppo B sono presenti in quantità simili, mentre le vitamine liposolubili, come la vitamina A, possono essere meno rappresentate a causa della riduzione della componente grassa.

È importante distinguere lo **yogurt bianco naturale** dagli **yogurt alla frutta o aromatizzati**. La differenza tra yogurt bianco e yogurt alla frutta, è che quest'ultimo può contenere zuccheri aggiunti e, di conseguenza, apportare un quantitativo maggiore di carboidrati e calorie.

Quali sono invece le **caratteristiche dello yogurt greco**?

Grazie alla filtrazione del siero, lo yogurt greco diventa più denso e ricco di proteine e calcio, ma contiene anche più grassi e calorie rispetto allo yogurt tradizionale. Lo yogurt greco magro ha però lo 0% di grassi ed è sicuramente il più consumato.

Mediamente, 125 g di yogurt greco magro contengono:

- 80 kcal;
- 12-13 g proteine;
- 0,05 g grassi;
- 4-5 g carboidrati;
- 150-180 mg calcio;

Ma perché conviene mangiare uno yogurt tutti i giorni? Non basta consumarlo qualche volta a settimana?

Ci risponde la Dott.ssa Raffaella Canello, nutrizionista:

“Le linee guida consigliano una razione di latte o yogurt al giorno per contribuire soprattutto all’apporto quotidiano di proteine e calcio, ma non è obbligatorio mangiare yogurt tutti i giorni. Tuttavia, i fermenti vivi non rimangono stabilmente nell’intestino, quindi un consumo regolare ne prolunga i possibili benefici, tra i quali l’apporto di proteine e calcio. Anche consumato solo qualche volta a settimana, resta comunque un alimento salutare: l’importante è che la dieta complessiva sia equilibrata.”

I benefici dello yogurt: digestione e lattosio

Vediamo ora perché **lo yogurt fa bene**: dai **benefici per l’intestino e il microbiota** alla **digestione del lattosio**, fino al ruolo dello **yogurt nella dieta**.

Lo yogurt è un alimento nutriente che, se consumato regolarmente nell’ambito di una dieta equilibrata, può contribuire al benessere generale. Grazie ai fermenti lattici vivi, lo yogurt favorisce la digestione del lattosio, sostiene l’equilibrio del microbiota intestinale ed è una buona fonte di proteine ad alto valore biologico e calcio, nutrienti importanti per la salute di ossa e muscoli.

La fermentazione del latte riduce il contenuto di lattosio e lo rende più facilmente digeribile; per questo, molte persone con lieve intolleranza al lattosio, tollerano lo yogurt senza particolari disturbi. L’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha riconosciuto il rapporto di causa-effetto tra il **consumo di yogurt con fermenti lattici vivi** (colture vive) e il miglioramento della digestione del lattosio nelle persone con maldigestione, grazie alla **β-galattosidasi (lattasi)** prodotta dai fermenti.

Le ricerche più recenti suggeriscono che i fermenti lattici vivi possano contribuire a mantenere **l’equilibrio del microbiota** e a modulare alcuni processi infiammatori, anche se sono necessari ulteriori studi. Alcuni studi osservazionali associano inoltre il consumo abituale di yogurt a un minor rischio di **diabete di tipo 2** e malattie cardiovascolari, senza dimostrare un rapporto di causa-effetto. I benefici sembrano dipendere anche dalla matrice alimentare dello yogurt, cioè **dall’interazione tra proteine, grassi, minerali e fermenti lattici**.

Tra i benefici dello yogurt, dato l’elevato contenuto di proteine, soprattutto in quello greco, spicca la capacità di aumentare il **senso di sazietà**, quindi essere un valido alleato delle diete ipocaloriche, oltre che contribuire al **mantenimento della massa muscolare**. Per sfruttare al meglio le proprietà dello yogurt, è preferibile sceglierlo bianco al naturale, senza zuccheri aggiunti, da abbinare a frutta fresca o cereali integrali.

Per chi cerca i benefici delle **proteine del latte**, è utile sapere che può trovarle anche nei formaggi. Ad esempio, **50 g di Grana Padano DOP**, equivalenti a una porzione di secondo piatto in sostituzione di due uova o di una porzione di carne, apportano mediamente:

- 191 kcal;
- 16,5 g proteine;
- 14,5 g grassi;
- 0 g carboidrati;
- 582 mg calcio;

Il Grana Padano DOP è inoltre una fonte di vitamina B12, antiossidanti come la vitamina A, **zinco** e **selenio**, è **naturalmente privo di lattosio** e può essere consumato anche dalle persone con intolleranza allo zucchero del latte.

Per quanto riguarda lo yogurt, perché non conviene mangiare quello zuccherato o alla frutta?

Ci risponde la Dott.ssa Raffaella Canello, nutrizionista.

“Per un consumo quotidiano è preferibile lo yogurt bianco naturale, perché gli yogurt zuccherati o alla frutta spesso contengono zuccheri aggiunti. Se desideri un gusto più dolce, puoi aggiungere frutta fresca: aumenti l’apporto di fibre e nutrienti senza eccedere con gli zuccheri semplici, che è consigliabile limitare.”

Yogurt: quando mangiarlo e quanto al giorno?

Vediamo **quando mangiare lo yogurt** e **quanto yogurt al giorno consumare**, dal momento migliore della giornata alla porzione di riferimento.

Innanzitutto, lo yogurt è un alimento versatile che può essere consumato in qualsiasi momento della giornata. È particolarmente indicato a colazione accompagnato da frutta fresca, cereali integrali o frutta a guscio come **noci** o mandorle, ma rappresenta anche

uno [spuntino](#) pratico, nutriente e saziante.

La [porzione di riferimento](#) per lo yogurt è di **125 g**. Nell'ambito di una dieta equilibrata, il consumo di riferimento, secondo i LARN*, è di 2 porzioni al giorno di latte e/o yogurt per contribuire a soddisfare il fabbisogno di [calcio](#) e [proteine](#). In cucina lo yogurt può essere utilizzato per preparare salse, condimenti e dessert leggeri, preferendo lo yogurt bianco naturale, senza zuccheri aggiunti.

Noi ti suggeriamo questa gustosa e [sana ricetta](#) con poche kcal.

Yogurt: le differenze tra probiotici e prebiotici

Lo **yogurt** viene spesso confuso con i prodotti [probiotici](#), ma non sono la stessa cosa. I **fermenti lattici dello yogurt** rimangono vivi fino alla scadenza del prodotto e una parte di essi sopravvive al passaggio nello stomaco. Il loro principale beneficio, riconosciuto anche dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), è **favorire la digestione del lattosio** nelle persone con maldigestione di questo zucchero, oltre all'apporto nutrizionale.

I [probiotici](#) sono invece microrganismi vivi che, se assunti in quantità adeguate, hanno dimostrato di apportare uno specifico beneficio alla salute. Possono raggiungere l'intestino, dove esercitano la loro **azione in modo transitorio, contribuendo all'equilibrio del microbiota intestinale**. Per essere definiti probiotici, devono essere identificati a livello di ceppo e supportati da adeguate evidenze scientifiche. In Italia, il Ministero della Salute raccomanda che apportino almeno **1 miliardo (10⁹) di microrganismi vivi** per dose giornaliera.

I **prebiotici**, invece, non sono microrganismi ma sostanze non digeribili, prevalentemente [fibre](#) come inulina e frutto-oligosaccaridi (FOS), che costituiscono il nutrimento dei batteri benefici già presenti nell'intestino. Si trovano naturalmente in numerosi alimenti vegetali, tra cui **cicoria, carciofi, aglio, cipolla, porri, asparagi, banane e cereali integrali**.

I **simbiotici** combinano probiotici e prebiotici nello stesso prodotto con l'obiettivo di favorire la sopravvivenza e l'attività dei microrganismi benefici. Sebbene il loro impiego sia promettente, gli effetti possono variare in base ai ceppi utilizzati e alle caratteristiche individuali.

In sintesi: perché lo yogurt fa bene

Lo yogurt è un alimento nutriente, versatile e facilmente digeribile. Inserito regolarmente [nell'alimentazione equilibrata](#), contribuisce alla salute delle [ossa](#), al mantenimento della [massa muscolare](#) e inoltre favorisce la digestione del lattosio nelle persone con una lieve maldigestione di questo zucchero.

Per ottenere il massimo dei benefici dallo yogurt è consigliabile preferirlo bianco al naturale, preferibilmente magro o parzialmente scremato e senza zuccheri aggiunti, da inserire all'interno di uno stile di vita sano che comprenda un'alimentazione varia e una regolare [attività fisica](#).

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Association between dairy intake and multiple health outcomes: a scoping review of systematic reviews and meta-analyses Saskia Akyil 1,5, Stefanie Winkler 1,5, Dorothy Meyer 1, Eva Kiesswetter 2, Martin Kussmann 3,4, Lukas Schwingshackl 2 and, Hans Hauner.

European Journal of Clinical Nutrition 26 July 2025

Yoghurt consumption is associated with changes in the composition of the human gut microbiome and metabolome. Caroline Ivanne Le Roy, Alexander Kurilshikov, Emily R Leeming, Alessia Visconti, Ruth C E Bowyer, Cristina Menni, Mario Falchi, Hana Koutnikova, Patrick Veiga, Alexandra Zhernakova, Muriel Derrien, Tim D Spector. King's College London; BMC Microbiology. Dec. 2022.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion. EFSA Journal.2010;8(10):1763.

Dairy Consumption and Risk of Cardiovascular and Bone Health Outcomes in Adults: An Umbrella Review and Updated Meta-Analyses. Payam Sharifan, Roshanak Roustaei, Mojtaba Shafiei, Zoe L. Longworth, Pardis Keshavarz, Ian G. Davies, Richard J. Webb, Mohsen Mazidi and Hassan Vatanparast. Nutrients 2025, 17, 2723

LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) della SINU (Società Italiana di 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.