

# Mangia uno yogurt tutti i giorni



## INDICE

## CONSIGLIO

**È un alimento che apporta ottime proteine, calcio, vitamine e soprattutto fermenti lattici, un insieme di elementi che svolgono funzioni preziose per la salute.**

Lo yogurt è un alimento derivato dal latte, tramite una “fermentazione” ovvero un processo metabolico compiuto da alcuni batteri (fermenti lattici) che trasformano il lattosio (zucchero del latte) in acido lattico. Per poter parlare di yogurt, e quindi denominare un prodotto yogurt secondo la normativa europea, i batteri utilizzati per fermentare il latte vaccino devono essere soltanto: **Lactobacillus Bulgaricus e Streptococcus Thermophilus**. Vi sono in commercio dei preparati ottenuti attraverso l'uso di altri tipi di batteri come il Lactobacillus Acidophilus e il Lactobacillus Casei o il Bifidobacterium Bifidum; in genere si è in presenza di latte fermentato o di probiotici. Si trovano anche prodotti, confezionati in vasetti e bottigliette, che possono sembrare yogurt ma che in realtà non lo sono; si tratta di alimenti rinforzati nei quali lo yogurt è stato integrato con batteri isolati ed estratti dai batteri intestinali umani (nell'intestino sono presenti più di 500 specie) con proprietà probiotiche.

Gli effetti che lo yogurt e i prodotti con proprietà probiotiche hanno sulla salute sono differenti; a grandi linee lo yogurt ha proprietà nutritive e i probiotici di integrazione della flora batterica intestinale.

## I nutrienti dello yogurt

Lo yogurt va considerato, dal punto di vista nutrizionale, un ottimo alimento perché è ricco in proteine, calcio, vitamine e grassi in quantità simile a quelle del latte, infatti nelle linee guida della [equilibrata alimentazione](#) si suggerisce di consumare 1 o 2 porzioni di latte o yogurt al giorno.

Un vasetto di yogurt da latte intero da 125 g apporta:

- Calorie 82,50 Kcal
- Acqua 108,75 g
- Proteine 4,75 g
- Lipidi 4,87 g

- Carboidrati 5,37 g
- Calcio 156,25 mg
- Fosforo 131,25 mg
- Sodio 60,00 mg

**Oltre a questi nutrienti, nello yogurt come nel latte, si trovano altri minerali e vitamine essenziali** che sostanzialmente non variano anche quando è ridotto il contenuto di grasso che ovviamente apporta minori calorie:

- Yogurt da latte parzialmente scremato apporta 2,12 g di lipidi e 54 Kcal
- Yogurt da latte scremato apporta 1,12 g di lipidi e 45 Kcal

Alcuni yogurt come quelli al cioccolato o alla vaniglia sono addolciti con zucchero o succo d'uva o mela **quindi apportano più calorie** a parità di lipidi, altri utilizzano dolcificanti di diverso tipo che non aggiungono calorie ma sono indicati solo per gli adulti. Lo yogurt può avere diverse consistenze, può essere compatto oppure cremoso ma anche unire le due caratteristiche come nel caso dello **yogurt greco** intero che si differenzia dagli altri per la maggior densità e cremosità dovute ad una lavorazione diversa. Infatti, rispetto allo yogurt da latte intero prodotto in Italia apporta più proteine e lipidi, meno carboidrati e parecchie calorie in più, per via della "colatura" che consiste nella filtrazione di 4 litri di latte per fare un chilo di yogurt:

- Calorie 144,00 Kcal
- Acqua 98,12 g
- Proteine 8,00 g
- Lipidi 11,37 g
- Carboidrati 2,50 g
- Calcio 187,50 mg
- Fosforo 162,50 mg

I soggetti **intolleranti al lattosio** talvolta non hanno problemi ad assumerlo perché lo zucchero del latte presente nello yogurt, per la quasi totalità, si trasforma in acido lattico grazie alla fermentazione dovuta all'azione dei batteri. Per coloro che non tollerano nemmeno pochissimo lattosio esiste lo yogurt delattosato (completamente privo di lattosio) facilmente reperibile in commercio.

Nell'equilibrata alimentazione quotidiana lo yogurt è consigliato per il suo **apporto di proteine ad alto valore biologico e di calcio** ma alcuni studi ritengono che anche i fermenti lattici abbiano proprietà utili alla salute, in particolare **per l'effetto antinfiammatorio** dal momento che promuovono la produzione di citochine che possono contribuire a ridurre i sintomi delle allergie alimentari e anche quelli delle **coliti**. Alcuni studiosi americani hanno anche rilevato che lo **yogurt è indicato nelle diete ipocaloriche** osservando che pazienti obesi aumentavano la perdita di peso e mantenevano maggiormente la massa magra ma, molto probabilmente, questo fenomeno è più accreditabile ad alcuni aminoacidi delle proteine essenziali del latte naturalmente presenti anche nello yogurt.

A questo proposito è interessante rilevare che alcuni **aminoacidi essenziali** del latte, in particolare la **leucina, contrastando la perdita di massa magra e aumentando il senso di sazietà**, risultano essere indicati nelle terapie dell'obesità. Infatti, le proprietà di queste molecole aumentano quando la loro presenza è concentrata, come nel Grana Padano DOP che è un vero concentrato di latte (ne occorrono 15 litri per farne un chilo) ed è l'alimento fondamentale **nella dieta che porta il suo nome** in quanto considerato funzionale all'interno di una alimentazione equilibrata nelle diete ipocaloriche. Inoltre in questo formaggio lo zucchero del latte viene completamente metabolizzato dagli enzimi durante la lavorazione, quindi può essere **consumato da chi è intollerante al lattosio** che potrà usufruire di tutti i meravigliosi nutrienti del latte, oltre a gustare un sapore unico.

## Quando e quanto yogurt consumare?

Lo scenario più comune vede lo yogurt presente a colazione, in genere accompagnato a cereali, frutta fresca o secca e a volte addolcito con miele ma può essere anche lo spuntino o la merenda ideale per grandi e piccoli perché non appesantisce, è nutriente e subito pronto.

Il consumo giornaliero raccomandato è pari a una porzione (un vasetto da 125g) ma chi non assume latte può mangiarne fino a due porzioni al giorno

Da tempo lo yogurt è diventato un ingrediente molto usato in cucina anche per la sua versatilità e spesso lo si presenta come una sana e gustosa alternativa al dessert oppure come ingrediente principe di salse per condimenti (un esempio è la salsa greca tzatziki).

# Yogurt, probiotici e prebiotici

Frequentemente si confonde lo yogurt con alimenti che contengono batteri con proprietà probiotiche, la differenza è invece sostanziale. Come abbiamo visto lo yogurt è un alimento d'uso quotidiano mentre il probiotico è da considerarsi un integratore che può essere utilizzato anche giornalmente o in alcuni periodi secondo le condizioni della persona o se s'intende utilizzarlo come prevenzione. Pertanto **i batteri che sono contenuti nello yogurt:**

- sono vivi ma non vitali, ossia non hanno la capacità di riprodursi nell'intestino, svolgono pertanto funzioni importanti per l'organismo ma diverse da quelle dei probiotici.

Invece, gli alimenti che contengono batteri probiotici, o gli integratori e/o i farmaci probiotici:

- hanno la capacità di favorire il mantenimento o il rafforzamento o il ripristino della flora batterica intestinale in quanto in grado di sopravvivere al passaggio nello stomaco e agli acidi biliari nel tratto intestinale e di riprodursi formando colonie che hanno svariate funzioni a favore della salute.

La quantità minima sufficiente per ottenere una temporanea colonizzazione dell'intestino da parte di un ceppo di fermento lattico è di almeno  $10^9$  cellule vive per ceppo e per giorno. La porzione di prodotto raccomandata per il consumo giornaliero deve quindi contenere una quantità pari a  $10^9$  di cellule vive per almeno uno dei ceppi presenti nel prodotto.

Ultimamente si fa largo uso di 2 termini: probiotici e prebiotici spesso impropriamente senza avere una chiara idea della natura, dell'attività e dell'utilità di ciascuno di essi. Anzi spesso vengono utilizzati come sinonimi anche se non lo sono. Vediamo di fare chiarezza su questi termini segnalando differenze e utilizzi specifici.

## 1. I probiotici sono microrganismi viventi e attivi, in grado di esercitare un effetto positivo sulla salute

**dell'organismo rafforzando in particolare l'ecosistema intestinale.** Quest'ultimo costituisce infatti il bersaglio principale della loro azione. Anche se studi dimostrano che benefici possono essere apportati anche al sistema immunitario. Seppure questi microrganismi abbiano nomi tra loro simili in realtà il loro principio di azione è differente come le reazioni che potrebbero suscitare nell'organismo. Prima di assumere un probiotico è importante conoscere il nome completo del ceppo di appartenenza, la quantità di probiotici vivi contenuti nel prodotto e le adeguate condizioni di conservazione: informazioni che devono essere, di norma, tutte riportate sulla confezione. Per essere efficaci i probiotici dovrebbero essere assunti per un tempo medio di 3-4 settimane e in un quantitativo minimo (Stabilito dal Ministero della Salute italiano) di almeno un miliardo di batteri al giorno, ragion per cui è impossibile introdurli con la semplice dieta.

**2. I prebiotici sono sostanze contenute in natura in alcuni alimenti** che non sono digeribili dal nostro organismo - fibre idrosolubili, non gelificanti tra cui i polisaccaridi non amidacei o beta-glucani, i fructani, gli oligofruttosaccaridi, le inuline, il lattitolo, il lattosaccarosio, il lattulosio, le pirodestrine, gli oligosaccaridi della soia -. I prebiotici sono in grado di promuovere la crescita, nel colon, di una o più specie batteriche utili allo sviluppo della microflora probiotica. L'assunzione di prebiotici attraverso la dieta costituisce un fattore importante, soprattutto nell'ambito di una dieta sana, variata ed equilibrata, ma occorre molta cautela nell'attribuire loro un'efficacia terapeutica o preventiva sia sulla funzionalità intestinale o extra intestinale poiché ancora mancano conferme da parte di studi scientifici.

## 3. I simbiotici rappresentano un gruppo a parte che comprende l'abbinamento di probiotici e prebiotici.

Il nome deriva proprio dall'azione sinergica sulla salute. Hanno capacità di migliorare da un lato la sopravvivenza degli organismi probiotici e dall'altro di favorire la formazione di un substrato specifico alla flora batterica intestinale già residente.

Tra le potenzialità riconosciute ai probiotici vi è la capacità di svolgere un'azione normalizzante sulla funzionalità intestinale (motilità, assorbimento, secrezione) e protettiva contro infiammazioni e infezioni. Naturalmente proprietà che non possono prescindere dall'abbinamento di un corretto stile di vita che prevede una dieta bilanciata e regolare attività fisica, compreso una porzione o due di yogurt al giorno.

### 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.