

Lo sapevi che alcuni formaggi sono naturalmente senza lattosio?

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

■ [Leggi anche](#)

È certamente vero che il **lattosio** (**zucchero** del latte) è contenuto nel latte e nella maggior parte dei suoi derivati, tra cui i formaggi. Tuttavia, esistono **formaggi** che, **per natura**, non contengono lattosio, come il **Grana Padano DOP**. Ciò che molti non sanno è che il processo di **stagionatura** del formaggio **elimina** gran parte del **lattosio** presente nel latte.

- Le principali fonti alimentari di lattosio sono quindi il **latte** (sia intero che scremato, la scrematura non elimina il lattosio!), il **burro**, la **panna**, alcuni formaggi, specialmente quelli più **teneri e poco stagionati**, e tutti gli alimenti che contengono questi cibi come ingredienti, come **gelati**, **creme**, **besciamella**, alcuni **prodotti da forno**, e perfino i cibi più “insospettabili”, come il **prosciutto cotto** e i **piatti pronti**. Per sapere se un alimento contiene lattosio, leggi attentamente l'**etichetta**.
- Molte persone possono consumare lattosio senza problemi, mentre altre (si stima circa il 40% degli italiani) hanno difficoltà a produrre l'**enzima lattasi** che, nell'intestino, rende possibile l'**assorbimento e la digestione del lattosio**, avendo come sintomi soprattutto **disturbi intestinali** (**gonfiore**, **diarrea**). La mancanza più o meno significativa dell'enzima può essere di origine genetica o derivare da infiammazioni della parete intestinale. L'**intolleranza al lattosio** si diagnostica tramite un **test del respiro** (Breath Test) che deve essere prescritto dal **medico** ed eseguito presso i reparti di allergologia delle **strutture ospedaliere**. Diffida da tutti **gli altri test** non attendibili scientificamente.
- Chi è intollerante al lattosio è bene che riduca drasticamente il consumo di questo zucchero, senza però rinunciare alla più grande fonte di **calcio altamente biodisponibile** data da **latte e derivati**. Si può optare per latte e derivati delattosati, se ben tollerati, o formaggi stagionati e **naturalmente senza lattosio** come il Grana Padano DOP. Questo formaggio apporta **la maggiore quantità** di calcio tra tutti quelli comunemente consumati, contiene inoltre molte **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati, utili nello sport), **vitamine** importanti come quelle del gruppo B (**B2 e B12**) e **antiossidanti** come **vitamina A**, **zinco** e **selenio**. Grana Padano DOP può essere utilizzato grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.

Infine, lo **yogurt**, pur essendo un derivato del latte, contiene **quantità trascurabili di lattosio** ed è spesso ben tollerato dagli intolleranti.

Consiglio:

Se sei intollerante al lattosio, leggi attentamente le etichette degli alimenti che consumi, limita il più possibile tutte le fonti di lattosio e utilizza come fonti di calcio alimenti delattosati, yogurt (se tollerato) e cibi naturalmente senza lattosio, come i formaggi stagionati DOP, che hanno caratteristiche nutrizionali sicure perché controllati da un rigido disciplinare.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dr.ssa **Erica Cassani**.

medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

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.

Leggi anche

{article-slider}