


I formaggi fanno ingrassare

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

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 cucchiaini 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”



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

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.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)