



**RSalute**

## La medicina riabilita il formaggio “Mangiarlo fa bene anche alla dieta”

**D'ARIA e NASELLI, nell'inserto**





Alimentazione

# Metti il formaggio nella dieta

di ELVIRA NASELLI

**N**on sarà magro ma non è neanche il diavolo. Tanto che è previsto nelle diete, anche in quelle ipocaloriche. Perché contiene buone proteine, calcio e grassi, che consentono però di abbassare l'indice glicemico complessivo della dieta. Il consiglio è di non esagerare e - soprattutto - sostituire il formaggio a un secondo piatto proteico, come pesce o carne. E non aggiungerlo invece a fine pasto, o come aperitivo. Ne mangiamo un po' troppo, però, secondo i dati che cita Andrea Ghiselli, dirigente Crea e presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione. «In Italia le raccomandazioni non sono seguite - precisa - né per il latte e lo yogurt né per i formaggi. Secondo le linee guida dovremmo mangiare tre porzioni giornaliere di latte e yogurt da 125 grammi, e ci fermiamo a una. Mentre esageriamo con il formaggio: dovremmo mangiarne tre porzioni a settimana di 50 grammi per gli stagionati e circa un etto per i freschi, e invece ne consumiamo un po' meno di 6. Quasi il doppio. Se sostituissimo porzioni settimanali di formaggio con porzioni di latte giornaliero non solo guadagneremmo calcio, risparmiando sale, ma potremmo contenere grassi e calorie, perché latte e yogurt si possono scegliere magri. E i formaggi no».

Il punto, però, è anche un altro: oltre a mangiarne più del dovuto, commettiamo un altro imperdonabile errore. Consideriamo i formaggi non un secondo piatto, in sostituzione di pesce, uova o carne, ma un "in più", da mangiare a fine pasto, oppure come aperitivo. Aggiungendolo al normale menu, insieme al pane (quasi imprescindibile) un bicchiere di vino. Troppe calorie, complessivamente. Anche se più delle calorie in sé, oggi si tende sempre più a guardare l'equilibrio complessivo della dieta. «Quaranta grammi di formaggio non li lesino a nessuno - racconta Manon Khazrai, che insegna Scienze dell'alimentazione e della nutrizione umana all'università Campus Bio-Medico di Roma - an-

che se saziano poco. Cinquanta grammi di mozzarella sono due ciliegie, non saziano certo come legumi o verdure. Però, insieme a un frutto o al pane, il formaggio aiuta a ridurre l'indice glicemico, perché è ricco in grassi. E bisogna fare una precisazione: le linee guida americane non utilizzano più il colesterolo come parametro, perché solo una piccola parte, il 20%, è determinato dagli alimenti, il resto è endogeno. E quindi il criterio diventa il tetto dei grassi saturi, che deve essere al massimo il 10% giornaliero. Cosa che consente di mangiare il formaggio, evitando però carne, burro o dolci, magari con olio di palma o simili. Per non sfondare il tetto».

Poco, dunque. E preferibilmente buono. E qui, oltre al gusto personale, si apre il mondo delle diverse preparazioni. E del fiorire di cheese bar, corsi per degustatori, festival, da quello dei formaggi d'alpeggio o di malga, a quelli di latte crudo, o di transumanza. Perché chi ama davvero il prodotto cerca una qualità diversa, una specificità che comincia dai profumi, e continua con i colori e i sapori. Che devono essere unici e mai ripetibili. «Perché - come ricorda Roberto Rubino, che per tanti anni si è occupato al Crea di migliorare i sistemi pastorali e dirige l'Anfosc, l'associazione nazionale formaggi sotto al cielo, che appone anche un marchio ai formaggi che rispondono ai suoi requisiti - così come ci sono vini da migliaia di euro e altri che costano spiccioli, lo stesso vale per il grano e i formaggi. Solo con un grande latte si fa un grande formaggio. Bisogna però abbassare la produzione per aumentare la qualità: e vale sia per le componenti volatili e odorose, date dai terpeni, che per le quantità dei polifenoli». Tutti elementi legati all'alimentazione degli animali. «Se pascolano - continua Rubino - abbiamo il livello più alto di qualità. E sapori straordinari. Solo che il consumatore non ha strumenti e chiavi di lettura per scegliere la qualità. E neanche i produttori: chi fa un grande ragusano non sa di fare un grande formaggio. E non sa raccontarlo».

Che l'interesse da parte dei consumatori ci sia è indubbio. E lo dimostrano i successi di





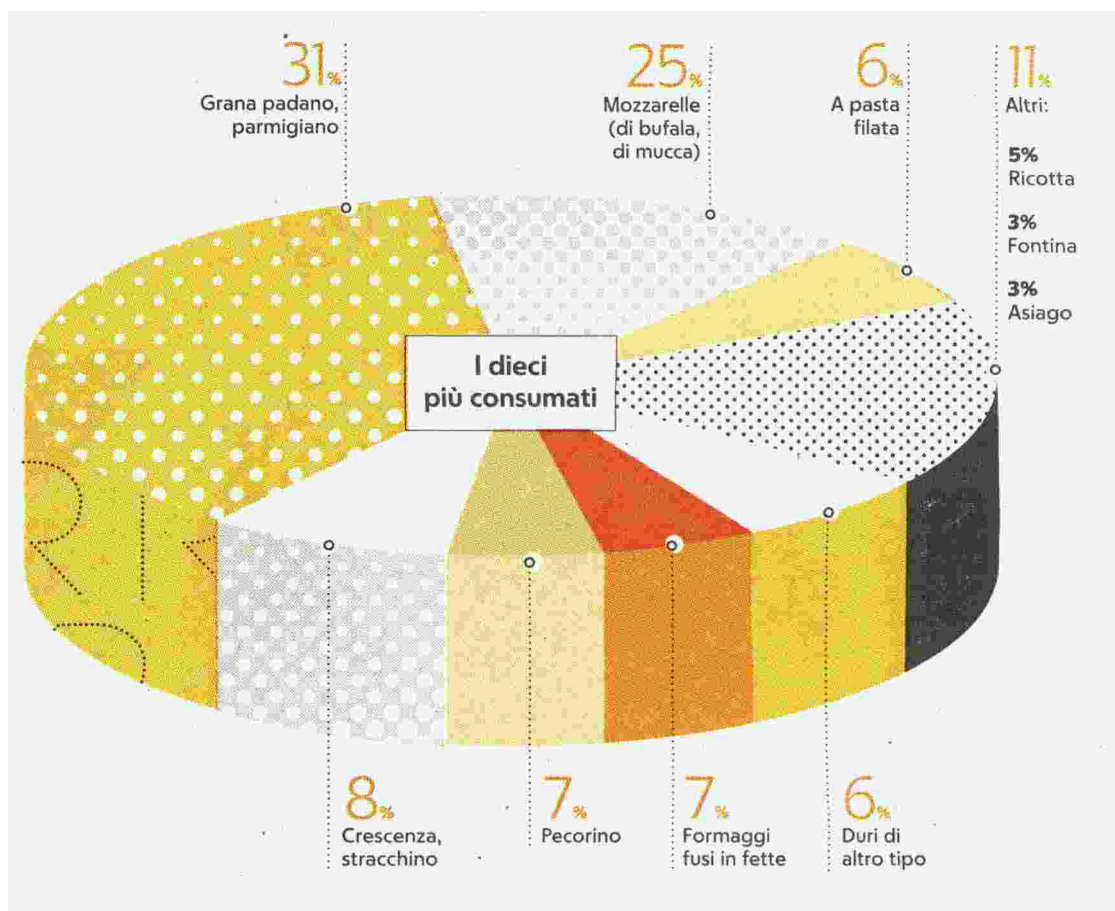
Cheese, la manifestazione di Slow Food che l'anno scorso ha compiuto vent'anni e ha festeggiato con oltre trecentomila visitatori. E i 51 presidi della penisola con prodotti che non erano noti oltre la cinta regionale se non locale. E ancora eventi come quelli dedicati ai formaggi di malga, o a latte crudo.

Prodotti diversissimi da quelli industriali. Eppure il rischio omologazione è dietro l'angolo. Per una questione di fermenti. «Fino a qualche

decennio fa una goccia di latte poteva contenere anche un milione di batteri - spiega Raffaella Ponzio, responsabile del progetto Arca del gusto di Slow food - e, di questi, quasi 800.000 erano batteri lattici necessari per produrre il formaggio. Oggi, nella stessa quantità di latte ce ne sono al massimo centomila, molto spesso 20, 10 e addirittura 5mila. Per questo bisogna aggiungere fermenti lattici». I caseifici ricorrono a fermenti selezionati, sempre gli stessi. Col rischio di standardizzare anche i gusti.



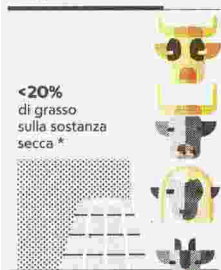
*Su Repubblica.it  
il Know How sui formaggi  
e le loro proprietà con Andrea  
Ghiselli, dirigente Crea  
alimenti e nutrizione  
e presidente della Società  
Italiana di Scienza  
dell'Alimentazione  
In studio Elvira Naselli*





## Questione di grasso \* % di grasso sulla sostanza secca, ai fini della classificazione e della denominazione

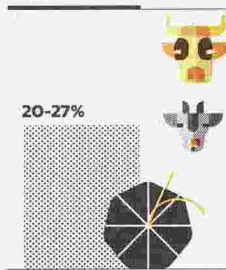
### Magri (<20% di grassi)



**Ricotta**  
Latticino fresco prodotto con diversi tipi di latte



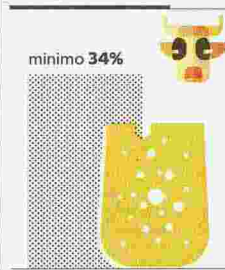
### Leggeri (20-35%)



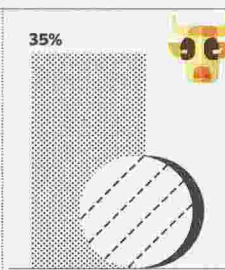
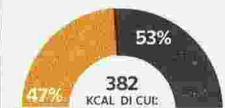
**Tomino**  
Molle senza crosta o con crosta fiorita. Di latte di mucca o misti



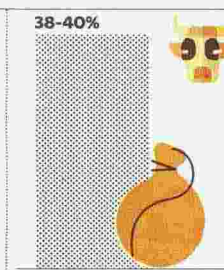
### Semigrassi (35-42%)



**Asiago**  
Di latte di vacca a pasta semi-cotta



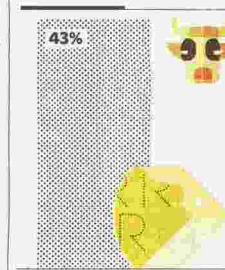
**Brie**  
Formaggio francese vaccino a pasta molle e crosta fiorita



**Caciocavallo**  
Stagionato e a pasta filata. Prodotto con latte vaccino



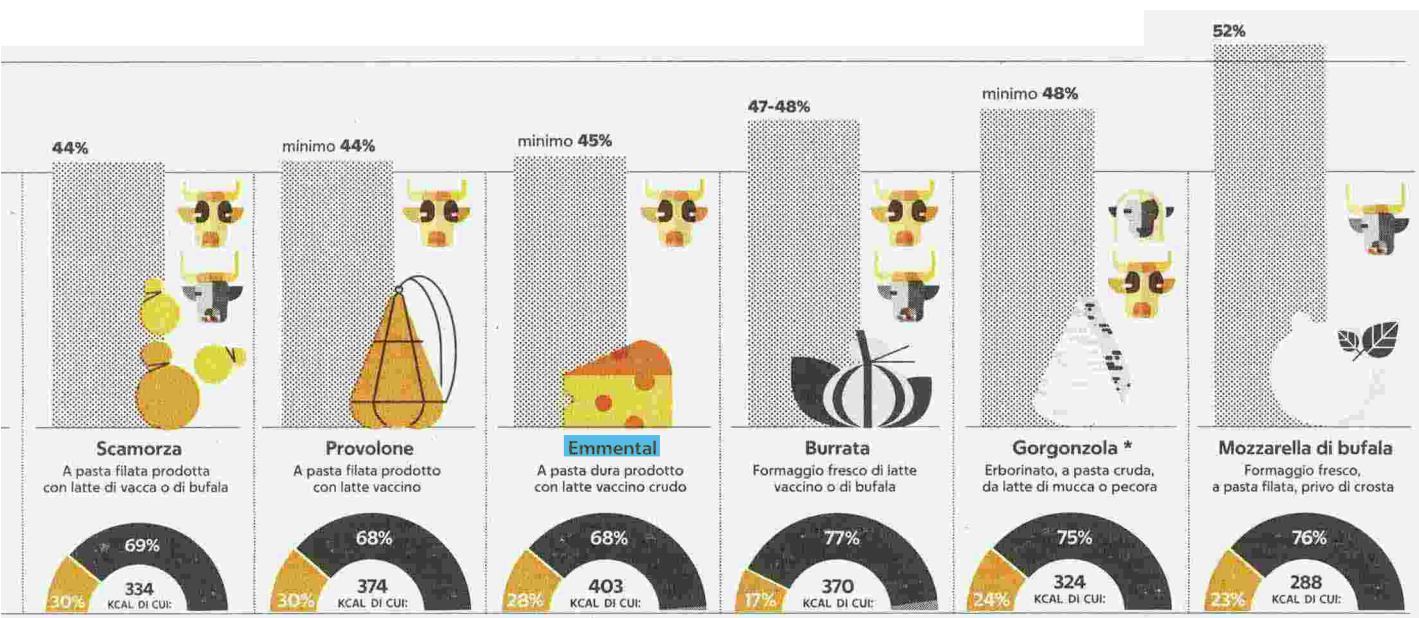
### Grassi (>42%)



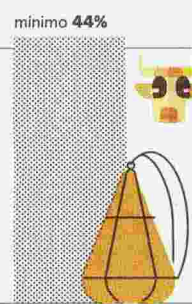
**Grana/parmigiano**  
A pasta dura, stagionato, prodotto con latte crudo



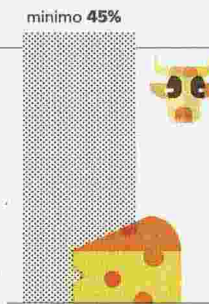
Ripartizione delle calorie in proteine grassi carboidrati



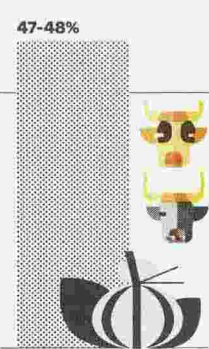
**Scamorza**  
A pasta filata prodotta con latte di vacca o di bufala



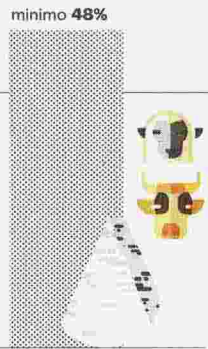
**Provolone**  
A pasta filata prodotto con latte vaccino



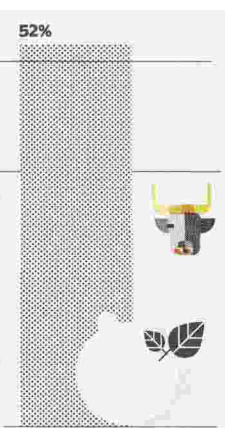
**Emmental**  
A pasta dura prodotto con latte vaccino crudo



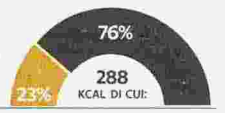
**Burrata**  
Formaggio fresco di latte vaccino o di bufala



**Gorgonzola \***  
Erborinato, a pasta cruda, da latte di mucca o pecora



**Mozzarella di bufala**  
Formaggio fresco, a pasta filata, privo di crosta



FONTE: ANALISI DEI MERCATI LATTIERO CASEARI REPORT INFORMATIVO QUADRIMESTRALE DI ASSOLATTE / IRRAR / FORMAGGIO.IT INFOGRAFICA: PAULA SIMONETTI

\* Il Dop è soltanto di latte vaccino

