

## (ALMENO) UNO YOGURT AL GIORNO. IL MINIMO CHE PUOI FARE PER VOLERTI BENE

**Assolatte: ci sono almeno 6 buoni (ma anche freschi e gustosi) motivi per consumare yogurt ogni giorno. Meglio se più volte al giorno. Ecco perché**

Milano, 17 luglio 2019 - Sazia e rinfresca. Nutre e disintossica. È gentile con lo stomaco, buono per le ossa ed efficace sull'intestino. Ha effetti positivi e protettivi su tutto l'organismo che nessun altro cibo può vantare. E, regolarmente, ne vengono individuati di nuovi, come l'azione ipertensiva e la capacità di prevenire il tumore del colon-retto. Insomma, spiega [Assolatte](#), lo yogurt è davvero un "elisir" di salute e bellezza perché è caratterizzato da un mix di sostanze nutritive che agiscono in sinergia per il nostro benessere.

[Assolatte](#) ha riepilogato **6 validi motivi per mangiare yogurt**, e per consumare ogni giorno le due porzioni consigliate dalle Linee guida italiane.

### **1) Apporta tanti macro e micronutrienti, e poche calorie**

Nello yogurt ci sono tutti i macronutrienti necessari in una dieta equilibrata: proteine, carboidrati, grassi (ma anche vitamine, minerali e oligoelementi, presenti in buone quantità e in proporzione equilibrata. E con poche calorie.

Infatti un vasetto di yogurt magro ha solo 45 calorie, l'equivalente di un kiwi grande o di un bicchiere grande di spremuta d'arancia. Consumando i due yogurt al giorno consigliati dalla Linee guida italiane, si arriva solo al 2% dell'apporto energetico giornaliero medio (2200 Kcalorie).

### **2) Ha i super poteri degli alimenti fermentati**

Lo yogurt è latte fermentato da due specifici batteri – il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus* – che rimangono vivi e vitali fino al momento in cui lo si consuma. In ogni grammo di yogurt confezionato ci sono ben 10 milioni (10<sup>7</sup>) di batteri lattici, garantiti sino alla scadenza indicata sulla confezione.

Durante la fermentazione del latte, i batteri lattici dello yogurt originano dei metaboliti che, integrandosi con la flora batterica intestinale, creano condizioni favorevoli per il benessere. In particolare, mantengono in equilibrio il microbiota e ripristinano le normali funzioni biologiche intestinali. Ma non solo.

Consumando regolarmente yogurt, si aumentano le difese naturali dell'organismo contro le infezioni, soprattutto intestinali, perché i suoi fermenti producono le batteriocine, particolari molecole con azione "antibiotica" perché capaci di prevenire e controllare le infezioni e le "putrefazioni" intestinali. Ecco perché i batteri lattici sono considerati il miglior trattamento (e il più naturale) per avere un intestino in salute.

### **3) Aiuta a tenere sotto controllo il peso (e a non prendere chili di troppo)**

Per decenni si è pensato che lo yogurt aiutasse a non prendere peso grazie al favorevole rapporto tra ricchezza nutrizionale, basso apporto calorico ed elevato potere saziante. Ma di recente si è scoperto che l'effetto anti-obesità si deve anche alla capacità dello yogurt di promuovere la degradazione dei grassi presenti nelle cellule. Merito del suo alto contenuto di calcio, presente naturalmente nello yogurt (in un vasetto ce ne sono ben 150 mg). Infatti il calcio, se assunto ogni giorno in quantità adeguate, è efficace nel modulare i processi di sintesi e di degradazione dei

lipidi all'interno dell'adipocita, facendo perdere più grasso corporeo (soprattutto addominale) e in minor tempo.

#### 4) È un trattamento di bellezza per la pelle

Lo yogurt agisce dall'interno perché i suoi batteri lattici, integrandosi con la flora batterica dell'intestino, creano condizioni favorevoli per il benessere dell'uomo, combattendo i batteri "cattivi", che possono rovinare la pelle. Inoltre, favorendo il buon funzionamento dell'intestino e quindi aiutando a eliminare le tossine, lo yogurt ha ripercussioni positive su tutto l'organismo, pelle compresa. Inoltre, fornendo riboflavina e acido pantotenico, lo yogurt regolarizza il drenaggio linfatico e quindi aiuta a combattere anche inestetismi sgradevoli, come le occhiaie.

#### 5) Apporta vitamine e minerali in una forma facile da assorbire

Basta un vasetto di yogurt per coprire il 20% circa del fabbisogno giornaliero di calcio e assicurarsi buone quantità di potassio, zinco, magnesio e vitamine del gruppo B (soprattutto la B2 e la B12). Per di più nello yogurt i minerali (in particolare calcio e fosforo) sono presenti in una forma altamente biodisponibile e quindi vengono assorbiti con grande facilità dal nostro organismo. Merito di quattro grandi "facilitatori": il lattosio e l'acido lattico presenti nel latte, e gli amminoacidi liberi e i piccoli peptidi, che si formano durante la fermentazione del latte.

#### 6) Non appesantisce ed è facile da digerire

Lo yogurt è campione di digeribilità. Merito dei fermenti lattici che, durante la fermentazione, liberano aminoacidi e peptidi, facendo aumentare la presenza di proteine solubili e di lattosio idrolizzato e rendendo più piccole le particelle proteiche. Questo favorisce l'azione degli enzimi del tratto gastro-intestinale, rendendo lo yogurt particolarmente digeribile. Oltretutto, lo yogurt è adatto anche a chi ha problemi con il lattosio perché non provoca fastidi a chi non tollera questo zucchero. Un effetto causato dalla presenza delle lattasi dei microrganismi fermentativi che, almeno in parte, "sopravvivono" al passaggio della barriera gastrica e quindi riescono ad agire efficacemente sulla digestione del lattosio.

### [PER APPROFONDIRE E SAPERNE DI PIÙ SULLO YOGURT](#)

#### IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) tel.02-72021817

**Chi siamo:** Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)  
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: [segreteria.rm@assolatte.it](mailto:segreteria.rm@assolatte.it)  
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: [bruxelles@assolatte.it](mailto:bruxelles@assolatte.it)