

## FORMAGGI & SALUTE, NOVITÀ INTERESSANTI

I formaggi sono **"alimenti plastici"**, ricchi di calcio altamente assimilabile e, stando alle ultimissime ricerche, persino amici del cuore. La campagna mediatica anti-latte lascia il tempo che trova perché nulla ha a che vedere con la scienza nutrizionale, quella vera. Certo, alcuni difetti li hanno anche i latticini, come tanti altri alimenti, **ma i vantaggi sono di gran lunga superiori**. Leggere per credere.

di SAMANTHA BIALE

NUTRIZIONISTA-DIET COACH E GIORNALISTA

### I FORMAGGI NON VANNO ELIMINATI, NEPPURE PER ABBASSARE IL COLESTEROLO

L'equazione colesterolo alto = rinuncia ai formaggi non è più un dogma della medicina. La scienza nutrizionale ha, infatti, dimostrato che non occorre bandirli completamente dalla propria tavola, ma semplicemente inserirli nelle corrette quantità. A favore di questa tesi ci sono evidenze scientifiche importanti che associano il consumo di latticini a un minor rischio di sviluppare gli effetti tipici della sindrome metabolica come obesità addominale, ipertensione, iperglicemia.

Una importante smentita all'associazione tra grassi e malattie del benessere è data da uno studio pubblicato sul "The Journal of Nutrition" (3) che ha dimostrato addirittura il ruolo preventivo dei lipidi presenti nei prodotti lattiero-caseari. La ricerca - realizzata a partire dai dati di uno studio multicentrico di coorte condotto su oltre 15.000 consumatori abituali di prodotti lattiero-caseari - ha mostrato come i latticini provenienti da latte intero mostrino un effetto positivo sul colesterolo buono rispetto alle versioni "magre". A determinare quest'effetto positivo sarebbe proprio l'azione dei grassi tipici di questa classe di alimenti, insieme ad altre sostanze che funzionano da mediatori come siero proteine, vitamine A



e D, calcio, fosforo e magnesio. È anche per queste nuove evidenze scientifiche che nella prossima versione delle raccomandazioni nutrizionali ufficiali, emanate ogni cinque anni dall'Usda, verrà consigliato il consumo di latticini in genere e non più, come fatto finora, solo quelli in versione "low fat".

### LA MEMBRANA DEI GRASSI DEL LATTE PUÒ FARE LA DIFFERENZA

Nel caso specifico del colesterolo, è tuttora oggetto di studio il ruolo della "Milk Fat Globule Membrane" (MFGM) - ovvero la sottile membrana a tre strati, ricca di fosfolipidi (70%) e di proteine (20%) - che avvolge i grassi del latte e nell'organismo svolge un'azione limitante sull'assorbimento del colesterolo e dei trigliceridi. Una recente ricerca pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition (4) conferma l'ipotesi che proprio la maggiore o minore presenza di questa membrana nei diversi prodotti (panna, burro o formaggi) sia la discriminante che condiziona l'impatto metabolico dei grassi assunti con i vari latticini.

### IL LATO BUONO DEL FORMAGGIO STAGIONATO

Tra i vari lavori a sostegno di questa tesi, c'è un nuovo studio realizzato all'Università di Copenaghen pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition che rivela il lato "buono per la salute" del formaggio stagionato. Nello specifico, sono stati analizzati 139 volontari divisi in tre gruppi. Un gruppo ha mangiato due porzioni e mezza (circa 80 grammi) al giorno di formaggio stagionato, il secondo ha consumato la stessa quantità di formaggio fresco e meno grasso, mentre il terzo ha seguito una dieta molto ricca di carboidrati senza alcun formaggio. Al termine delle 12 settimane di sperimentazione, nessuno ha evidenziato alcun aumento del giro vita, degli zuccheri o del colesterolo cattivo LDL, ma, a sorpresa, solo il gruppo dei formaggi ha mostrato incremento del colesterolo buono HDL.

## COLESTEROLO: CIBI A CONFRONTO

Per dare il giusto peso all'apporto di colesterolo proveniente dall'alimentazione, basta leggere con attenzione le tabelle di composizione degli alimenti e confrontare il contenuto di colesterolo tra vari cibi. **Un esame approfondito può riservare delle sorprese.**

Per esempio, un etto di Gorgonzola, considerato a torto uno dei formaggi più "peccaminosi" in questo senso, ne ha 70 mg che si possono considerare come il contenuto medio di colesterolo tra i vari formaggi italiani. Ebbene, questa quantità è paragonabile alla maggior parte dei cibi di origine animale.

La stessa quantità di colesterolo (70 mg) è contenuta in:

- 100 grammi di carne magra di vitello
- 100 grammi di fuso di tacchino
- 100 grammi di pollo (senza pelle)
- 100 grammi di bresaola
- 100 grammi di orata o branzino (da allevamento)

Volendo proseguire con l'analisi della composizione dei cibi si scopre che **in 1 uovo** ci sono 220 mg di colesterolo: in pratica, mangiare due uova può significare assumere 4-6 volte più colesterolo rispetto a una fetta di formaggio. E **in un etto di gamberi** ci sono 150 mg di colesterolo, ovvero il doppio rispetto alla stessa quantità di gorgonzola che è stato preso come esempio iniziale.

Ovviamente non si tratta solo di controllare la quantità di formaggio, ma occorre anche inserirlo nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata. **La nuova piramide alimentare, suddivisa in "consumi giornalieri" e "consumi settimanali", suggerisce i latticini nella dieta quotidiana (come fonti importanti di calcio) in quantità di 2-3 porzioni al giorno.** (vedi box a lato)

## I FORMAGGI NON VANNO ELIMINATI NEPPURE PER ABBASSARE LA PRESSIONE

Eliminando i formaggi dalla nostra vita non rinunciamo solo a una prelibatezza che fa parte delle nostre tradizioni, ma anche a una buona dose di calcio, proteine di alto valore biologico e alcune vitamine, in particolare la A e quelle del gruppo B come la B12, oltre a oligoelementi preziosi come zinco e selenio. **Per questo motivo, anche l'equazione ipertensione = no formaggi va rivista in un'ottica nuova, che prende in considerazione porzioni ideali e frequenza di consumo.**

A questo proposito, tra i tanti lavori scientifici c'è lo studio italiano presentato nel 2016 al Congresso dell'American Society of Hypertension a New York e premiato dalla Società Internazionale di Ipertensione (ISH) come miglior studio clinico tra i circa 2.000 lavori presentati da studiosi di tutto il mondo. Lo studio clinico (2), realizzato dall'Unità Operativa di Ipertensione dell'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza e dall'Istituto di Scienze degli Alimenti della Nutrizione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, ha messo in evidenza l'effetto biologico "antipertensivo" di alcuni frammenti proteici - i **tripeptidi** - che si generano naturalmente durante la stagionatura del Grana Padano. I 30 pazienti partecipanti allo studio, con ipertensione moderata, dopo aver consumato quotidianamente 30 g di

Grana Padano DOP stagionato 12 mesi per 60 giorni, hanno mostrato una riduzione di 6mmHg della pressione sistolica e 5mmHg della pressione diastolica. Il tutto senza modificare peso corporeo, livelli di colesterolo, trigliceridi e glicemia. **Secondo il team di ricerca, i tripeptidi tipici del formaggio stagionato, sarebbero in grado di inibire l'angiotensina (ACE), responsabile di vasocostrizione e aumento della pressione arteriosa.**



### 1 PORZIONE DI LATTICINI CORRISPONDE A:

- 200 ML DI LATTE, YOGURT O FIOCCHI DI LATTE
- 30 G DI FORMAGGIO DURO O SEMIDURO
- 60 G DI FORMAGGIO A PASTA MOLLE

NELL'AMBITO DI UN PASTO PRINCIPALE, LA QUANTITÀ IDEALE DI FORMAGGI STAGIONATI, SCELTI COME SECONDO PIATTO AL POSTO DI ALTRE FONTI PROTEICHE DI ORIGINE ANIMALE (CARNE, PESCE, UOVA), È CIRCA 50-60 G (PARI A 2 PORZIONI INDICATE DALLA PIRAMIDE) MENTRE PER I FORMAGGI FRESCHI CIRCA 100-120 G (PARI A 2 PORZIONI INDICATE DALLA PIRAMIDE). LA FREQUENZA SETTIMANALE CONSIGLIABILE COME SECONDO PIATTO È DI 2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA, CON L'ACCORTEZZA DI ABBINARLI A VEGETALI FRESCI, RICCHI DI FIBRE.

## CONTRO INFARTO E ICTUS: 40 GRAMMI DI FORMAGGIO AL GIORNO

Il formaggio pericoloso per la salute del cuore per il suo contenuto in grassi saturi? Sebbene sia ancora opinione diffusa tra la popolazione, diversi studi scientifici hanno messo in discussione questo vecchio paradigma. **Anzi, mangiare una piccola porzione di formaggio tutti i giorni (40 grammi), nell'ambito di una dieta equilibrata e uno stile di vita sano potrebbe, infatti, aiutare a prevenire infarto e ictus.**

È quanto suggerisce uno studio dell'università di Soochow in Cina (5), basato sulla revisione di 15 ricerche pubblicate che hanno coinvolto circa 200 mila persone sane, la cui salute è stata monitorata mediamente per dieci anni. Gli esperti hanno considerato i consumi individuali di formaggio, comparandoli con i dati relativi alle problematiche cardiovascolari eventualmente insorte nel corso dello studio: **rispetto a chi non è solito consumare formaggio, i consumatori abituali di questi alimenti hanno mostrato un rischio ridotto del 18% verso una patologia cardiovascolare, del 14% per quanto riguarda un infarto e del 10% di ictus.**

## DIETA LACTOSE FREE: OGGI È FACILE COME BERE UN BICCHIER...DI LATTE!

Se ci limitassimo a leggere i dati sull'incidenza, arriveremmo alla conclusione che 4 italiani su 10 sono intolleranti al lattosio. Ma nella pratica, per fortuna, non è così. L'intolleranza al lattosio, infatti, può essere definita scientificamente come una mancanza "relativa" di questo enzima che, solo raramente, è assoluta. La forma d'intolleranza più comune è, infatti, borderline: nonostante il declino genetico progressivo dell'attività enzimatica, solo nel 50 per cento dei casi si evidenziano i sintomi tipici (gonfiore, dolore addominale e diarrea). L'intensità di questi sintomi varia poi da persona a persona perché entrano in gioco molteplici fattori come la quantità giornaliera di lattosio ingerita, la forma in cui è assunto (se in un liquido o in alimenti solidi), il cibo a cui viene associato all'interno del pasto, la velocità del transito intestinale e la sensibilità viscerale individuale.

Nelle situazioni iniziali o borderline d'intolleranza, è consigliabile non smettere completamente di consumare latte e latticini, ma assumerne piccole quantità quotidianamente per cercare di stimolare la produzione di lattasi da parte dell'intestino. Anche il ricorso ai latticini con fermenti probiotici è una via percorribile, poiché i fermenti lattici facilitano la digestione del lattosio e parallelamente stimolano l'intestino a produrre la lattasi (1).

Chi vuole o deve eliminare il lattosio dalla propria dieta può scegliere i latticini delattosati, che sono prodotti con latte in cui il lattosio è stato scisso nei suoi costituenti base - glucosio e galattosio - rendendo inutile l'azione fisiologica della lattasi.

Tra i latticini che possono essere consumati in libertà dalle persone intolleranti ci sono anche prodotti "naturalmente a basso contenuto di lattosio" come yogurt e latte fermentato in cui i batteri lattici svolgono un'azione pre-digestiva su questo zucchero, così come formaggi a lunga stagionatura come Grana Padano, Pecorino e Parmigiano Reggiano o il Gorgonzola, nei quali i processi di stagionatura e fermentazione portano il lattosio a livelli prossimi allo zero.



**'HO ELIMINATO I LATTICINI PER UN MESE E NON SI È RIVELATA LA SOLUZIONE MAGICA CHE CREDEVO. COSA NON È CAMBIATO? LA MIA PELLE, AD ESEMPIO'.** Questo è il titolo dell'articolo apparso sull'Huffington Post America a fine dicembre.

L'autrice è Amanda Norcross - segni particolari: intollerante al lattosio - che ha fatto la cronistoria delle sue quattro settimane di alimentazione senza latticini, con un finale a sorpresa che racchiude un monito importante, riassumibile in tre punti salienti: **Eliminare i latticini non cambia la vita e neppure il girovita! Tantomeno, fa bene alla pelle o aiuta ad avere un aspetto migliore.**

Eliminare il lattosio - se si è effettivamente intolleranti (con diagnosi medica alla mano) fa, invece, la differenza sul benessere in generale. Ma non occorre dire addio ai latticini: basta scegliere le versioni delattosate e i formaggi naturalmente senza lattosio. "Senza lattosio" non significa necessariamente "senza latte": sono ormai lontani i tempi in cui, per evitare il lattosio, si doveva eliminare ogni prodotto che contenesse il latte e puntare esclusivamente su prodotti alternativi a base di soia, riso, etc.

A fare la differenza, per sentirsi in forma, così come è successo ad Amanda, è prendersi cura della propria alimentazione in generale, incominciando a scegliere bene il cibo di ogni giorno, con consapevolezza e più attenzione alla qualità. Perché, quando si parla del rapporto tra cibo e salute, è la conoscenza che fa la differenza!

Per leggere l'articolo originale di Amanda Norcross: [I Eliminated Dairy For A Month - And It Wasn't The Magic Fix I Thought It Would Be](#)

## PER LA SALUTE DEL CUORE, VIVA I GRASSI BUONI!

Pochi mesi fa è stato aggiunto un altro importante tassello nell'eterna questione "grassi nemici del cuore". Si tratta dello studio (6) denominato PURE - acronimo di *Prospective Urban Rural Epidemiology* - che ha valutato le abitudini alimentari e l'associazione con la mortalità (e il rischio cardiovascolare) di oltre 135.000 persone provenienti da 18 Paesi e cinque continenti, seguiti per una media di 7 anni e mezzo.

I risultati sono stati univoci e piuttosto chiari, dimostrando che una dieta eccessivamente ricca di carboidrati raffinati è associata ad un maggior rischio per la salute. Nello specifico, invece, i grassi totali e i singoli tipi di grassi non sono associabili a malattie cardiovascolari e infarto miocardico, mentre i grassi saturi mostrano, invece, un effetto positivo ovvero la riduzione del rischio di stroke.

Per il resto, rimane tutto identico: un'alimentazione varia ed equilibrata, ricca di vegetali freschi, carboidrati integrali, una giusta quota di proteine e un corretto uso dei grassi genuini (e non industriali o raffinati) è il modo migliore per vivere in salute. Con buona pace del colesterolo e dei "problemi di cuore" che, spesso, c'entrano poco con l'alimentazione!

## L'Attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

### La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

### La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

## BIBLIOGRAFIA

1. De Vrese M, Stegelmann A, Richter B, Fenselau S, Laue C, Schrezenmeir J. - *Probiotics compensation for lactase insufficiency* - Am. J. Clin. Nutr., vol. 73, 2 Suppl, 2001, pp. 421S-429S.
2. Giuseppe Crippa, Dorjan Zabzuni, Elena Bravi, Francesca M. Cicognini, Elisa Bigli e Filippo Rossi - *Randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study on the antihypertensive effect of dietary integration with Grana Padano DOCG cheese* Journal of the American Society of Hypertension - DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jash.2016.03.014>
3. Drehmer M, Pereira MA, Schmidt MI, Alvim S, Lotufo PA, Luft VC, Duncan BB. - *Total and Full-Fat, but Not Low-Fat, Dairy Product Intakes are Inversely Associated with Metabolic Syndrome in Adults* - J. Nutr. 2016 146: 1 81-89; first published online October 28, 2015.
4. Rosqvist F, Smedman A, Lindmark-Månsson H, Paulsson M, Petrus P, Straniero S, Rudling M, Dahlman I, Risérus U. - *Potential role of milk fat globule membrane in modulating plasma lipoproteins, gene expression, and cholesterol metabolism in humans: a randomized study* - Am J Clin Nutr. 2015 May 27. pii: ajcn107045.
5. Guo-Chong Chen, Yan Wang, Xing Tong, Ignatius M. Y. Szeto, Gerrit Smiz, Zeng-Ning Li, Li-Qiang Qin - *Cheese consumption and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis of prospective studies* - European Journal of Nutrition - December 2017, Volume 56, Issue 8, pp 2565-2575
6. Dehghan M, Mente A, Zhang X, Swaminathan S, Li W, Mohan V et al. - *Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study* - Lancet 2017 Aug 28 DOI: 10.1016/S0140-6736(17)32252.



### [www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.

## Il Comitato Scientifico

### Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

### Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

### Onorevole Paolo De Castro

(Vicepresidente Commissione Agricoltura del Parlamento europeo)

### Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente Unione Nazionale Consumatori)

### Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

### Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

### Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microorganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

### Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

### Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

### Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

### Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile  
via Adige, 20 › 20135 Milano  
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838  
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**