

## Yogurt, quale scegliere e perché...

Lo yogurt è il prodotto della fermentazione lattica del latte. Responsabili di questo processo sono due fermenti lattici: lo *Streptococcus thermophilus* e il *Lactobacillus bulgaricus*, due batteri che vengono aggiunti nel latte intero, parzialmente o totalmente scremato, generalmente vaccino. I batteri crescono e si moltiplicano, utilizzando come fonte energetica il lattosio, uno zucchero presente nel latte, che così viene scisso nelle due molecole che lo costituiscono: il glucosio e il galattosio.

È questo il motivo che rende lo yogurt particolarmente digeribile ed utilizzabile anche dalle persone lievemente intolleranti al lattosio.

Esistono poi in commercio dei preparati con il nome di creme di yogurt, che sono caratterizzati dal sapore molto dolce, contrariamente al gusto acidulo tipico degli yogurt. Questi prodotti nascono per andare incontro alle richieste di una fetta di mercato di consumatori che appunto non ama il gusto acido dello yogurt. Non possono pertanto essere considerati qualitativamente al pari degli yogurt veri e propri in quanto, pur contenendo fermenti lattici, sono inevitabilmente molto ricchi in zuccheri, poiché aggiunti di succo d'uva e di crema di latte e quindi in realtà classificabili come veri e propri dolci.

### Qualità nutrizionali

Lo yogurt ha ottime caratteristiche nutrizionali: contiene molti principi nutritivi come i carboidrati, le proteine e i grassi ma anche calcio e fosforo.

Il latte utilizzato per la produzione dello yogurt, pur essendo modificato dai fermenti lattici, una volta trasformato in yogurt, conserva le caratteristiche nutrizionali del latte di partenza con in più alcuni vantaggi: proteine, calcio e fosforo sono più facilmente assorbibili a livello intestinale dal nostro organismo.

I fermenti lattici contenuti nello yogurt agiscono sulla composizione del microbiota (il termine con il quale viene ora indicato l'insieme dei batteri che colonizzano il nostro intestino un tempo definiti "flora batterica") che si trova nella parte superiore del nostro intestino, influenzandola positivamente nella composizione e dunque di fatto migliorando l'assorbimento di proteine e sostanze minerali in esso contenute.

Questa azione selettiva si rivela anche particolarmente utile dopo terapia a base di antibiotici, gli antibiotici tendono infatti ad uccidere alcuni dei batteri che si trovano nel nostro intestino alterandone quindi il buon funzionamento.



Sulla base del contenuto in grassi del prodotto finito, lo yogurt viene classificato in:

- **yogurt magro**, contenente meno dell'1% di grassi
- **yogurt parzialmente scremato**, può contenere grassi in una porzione variabile tra 1.5% e 1.8% di grassi

- **yogurt intero**, contenente più del >3% di grassi

Di seguito riportiamo in tabella il risultato di una nostra comparazione di alcune etichette di prodotti reperibili sul mercato. Da notare la differenza di calorie tra uno yogurt intero e uno magro e come gli yogurt alla frutta, anche se magri, contengono molti più zuccheri, sia naturali che aggiunti.



### Valori nutrizionali per 100 grammi di yogurt

	Yogurt Intero	Yogurt Intero alla Frutta	Yogurt Magro	Yogurt Magro alla frutta, zuccherato	Yogurt Greco	Yogurt Greco 0%
Kcal	66	88	36	90	96	57
Carboidrati (g)	4,3	12,6	4	17,9	3,8	4
Proteine (g)	3,8	2,8	3,3	4,1	9	10,3
Lipidi (g)	3,9	3,3	0,9	0,7	5	0
Calcio (mg)	125	111	120	150	121	120

### Alcuni suggerimenti per scegliere uno yogurt.

1. **Leggete bene le etichette prima di acquistare:** oltre alla data di scadenza, controllare anche la lista degli ingredienti. Sono da evitare prodotti che hanno lunghe liste di ingredienti, che comprendono anche grassi idrogenati, zucchero o dolcificanti artificiali. Evitiamo in modo particolare di scegliere in base a stimoli emozionali indotti dalla pubblicità.
2. **Controllate il contenuto in zucchero:** come già detto, cercate di evitare prodotti con zuccheri aggiunti. Lo yogurt normale ha una discreta quantità di zucchero naturale (circa 4/6 grammi in 100 grammi di yogurt). Per una scelta rapida: evitate qualsiasi prodotto che elenca lo zucchero come primo o secondo ingrediente. Attenzione alle diciture sciropo di fruttosio, sciropo di glucosio, destrosio e altri ingredienti che finiscono in ... osio! Non sono altro che zuccheri mascherati sotto nomi diversi!
3. **Attenzione alla frutta:** l'aggiunta di frutta fresca allo yogurt bianco è sempre una scelta sana. Ma a volte si preferisce la comodità di uno yogurt commerciale con frutta già aggiunta. Controllate che vi sia la frutta vera nella lista degli ingredienti, e che sia riportata prima degli zuccheri aggiunti, altrimenti potrebbe contenere solo un mix di zucchero, coloranti alimentari e aromi naturali o artificiali.
4. **Senza grassi:** la scelta dello yogurt magro può aiutare a tenere le calorie e i grassi saturi sotto controllo. Ma “senza grassi” non sempre significa a basso contenuto in calorie. Di nuovo, molti yogurt senza grassi, contengono un'elevata quantità di zucchero aggiunto o peggio ancora dolcificanti sintetici.

## Proprietà dello yogurt greco e differenze con lo yogurt tradizionale

La differenza tra la produzione dello yogurt tradizionale e lo yogurt greco è minima: si parte dallo stesso latte, con gli stessi fermenti, ma ad un certo punto si arriva al filtraggio dello yogurt.

Nello yogurt tradizionale le operazioni di filtrazione sono due, mentre nello yogurt greco sono tre.

La terza filtrazione è lentissima, perché più si va avanti e più è difficile estrarre il liquido, e questo porta ad una serie di differenze con lo yogurt tradizionale.

Essenzialmente nel liquido che viene filtrato e buttato vi è contenuto quasi tutto il sodio e il lattosio che i batteri non hanno fermentato.

Nella massa, di conseguenza, rimane un quantitativo maggiore di proteine, per cui è più nutriente e più grasso di quello tradizionale.

Oggi esiste in commercio uno "yogurt greco 0" con solo 57 Kcal per 100 g, totalmente senza grassi.

Lo yogurt greco può essere utilizzato anche in cucina per la preparazione di condimenti e salse in sostituzione alla panna. Si può aggiungere alle torte come farcitura o per fare dei gelati, poiché lo yogurt greco è molto più cremoso di quello normale, e se messo nel congelatore per un po', ha una consistenza simile a quella del gelato. Si può anche usare come condimento per il pesce o il pollo o aggiungerlo abbastanza liquido sulle insalate e sui cetrioli mescolandolo, in questo caso, con uno o due spicchi d'aglio pressati e un cucchiaiolo di sale, realizzando un condimento veloce e sano.



16.01.2017