



UNC
CONSUMATORI.IT

Yogurt: 6 buoni motivi per mangiarlo

03 Dicembre 2019

Alimento in linea con le moderne esigenze nutrizionali, ideale per un'alimentazione equilibrata e sana, lo yogurt conserva tutte le proprietà nutritive del latte originario, con in più alcuni vantaggi. Ecco **6 buoni motivi per mangiarlo** 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. Per chi ha problemi di ridurre l'apporto calorico con la dieta c'è anche quello magro che ha soltanto 45 calorie per vasetto. 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 fino a 10 milioni 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" capaci di "contrastare" i microrganismi potenzialmente pericolosi per il nostro benessere. 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 "rimozione" 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) Può essere 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) E' 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. Questo favorisce l'azione degli enzimi del tratto gastro-intestinale, rendendo lo yogurt particolarmente digeribile.

I microrganismi presenti possiedono l'enzima lattasi che ha la capacità di attaccare il lattosio trasformandolo in galattosio e glucosio. Per tale motivo lo yogurt può essere consumato anche da persone che naturalmente sono carenti della lattasi e quindi intolleranti al lattosio. Si evidenzia che molti microrganismi ricchi di lattasi, superano la barriera intestinale e possono proseguire la loro attività anche nell'interno dell'intestino.

Autore: Unione Nazionale Consumatori in collaborazione con Assolatte

Data: 5 dicembre 2019