

alimentazione | *curarsi con i cibi*

Cremoso e naturalmente dolce, è un mini pasto equilibrato.  
E grazie ai batteri lattici ha tanti **effetti benefici sulla salute**

# uno yogurt al giorno...

**N**el nostro Paese, secondo le stime di Assolatte, si producono e si consumano circa un miliardo e 600mila confezioni di yogurt all'anno. Chi lo mangia con regolarità, non solo assapora un prodotto gradevole e di qualità, ma fa del bene alla propria salute. Ecco una serie di ottime ragioni per consumarlo tutti i giorni.

## È alleato dell'intestino

Quest'organo è sempre più colpito da disturbi come il colon irritabile o da malattie infiammatorie croniche, a causa anche di stress, uso di farmaci non sempre necessari e alimentazione scorretta.

★ Lo yogurt può essere d'aiuto nel proteggere l'intestino. L'acido lattico e le altre sostanze prodotte dai fermenti lattici presenti si integrano con la flora batterica intestinale e **favoriscono l'attività della mucosa**, migliorando la salute di tutto l'organo e ripristinando le normali funzioni biologiche intestinali.

★ Infine, i fermenti producono le batteriocine, molecole con **un'azione antibatterica naturale**, in grado di controllare le infezioni e le "putrefazioni".

In commercio esistono **latti fermentati arricchiti con batteri probiotici**, che arrivano vivi nell'intestino e aiutano a sviluppare un sano microbiota.

## Aiuta a tenere il peso sotto controllo

Lo yogurt è uno spuntino prezioso anche per chi è in lotta contro i chili di troppo. Il merito sta prima di tutto nel fatto che la versione scremata apporta **circa 45-50 calorie a vasetto**, pur contenendo tutte le qualità benefiche del prodotto intero.

★ Non solo: promuove la **degradazione dei grassi presenti nelle cellule adipose** per merito dell'elevato contenuto di calcio (150 mg in un vasetto), che svolge un'azione termogenica.

★ L'effetto si nota soprattutto sul **grasso addominale**, quello maggiormente collegato a diabete, ipertensione e disturbi di cuore.

## È facile da digerire

Lo yogurt è altamente digeribile, grazie ai fermenti lattici che **scompongono il lattosio** in glucosio e galattosio (zuccheri semplici); per questo, è adatto a chi ha problemi di intolleranza al lattosio.

★ I batteri lattici, inoltre, scindono anche alcuni aminoacidi e peptidi. Questo fa aumentare la **frammentazione delle proteine**, rendendole più piccole e solubili, favorendo così la possibilità di costituire quelle nuove. In questo modo, gli enzimi del tratto gastrointestinale lavorano con più facilità.

★ Infine, c'è da sfatare un luogo comune: lo yogurt **va bene anche per chi ha la gastrite**. La sua lieve acidità non aumenta la produzione di succhi gastrici.

→ LO YOGURT È UNA

## È un'arma contro il diabete

Il diabete di tipo 2, quello tipico dell'età adulta, è una malattia sempre più diffusa e una corretta alimentazione è la base per combatterlo. Lo yogurt aiuta anche in questo: uno studio pubblicato sulla rivista "Diabetology" ha scoperto che un consumo elevato di questo derivato del latte **riduce il rischio** di comparsa di diabete.

★ Gli esperti hanno infatti notato una minore incidenza di diabete nelle persone che hanno l'abitudine di consumare yogurt con regolarità. In particolare, quello a basso contenuto di grassi è stato associato a una riduzione del rischio pari al 28%, quando consumato in quantità medie, ossia **quattro vasetti e mezzo da 125 grammi alla settimana**.

## Un alimento completo

In un vasetto di yogurt bianco al naturale sono presenti i principali macronutrienti e può essere **considerato un mini pasto**.

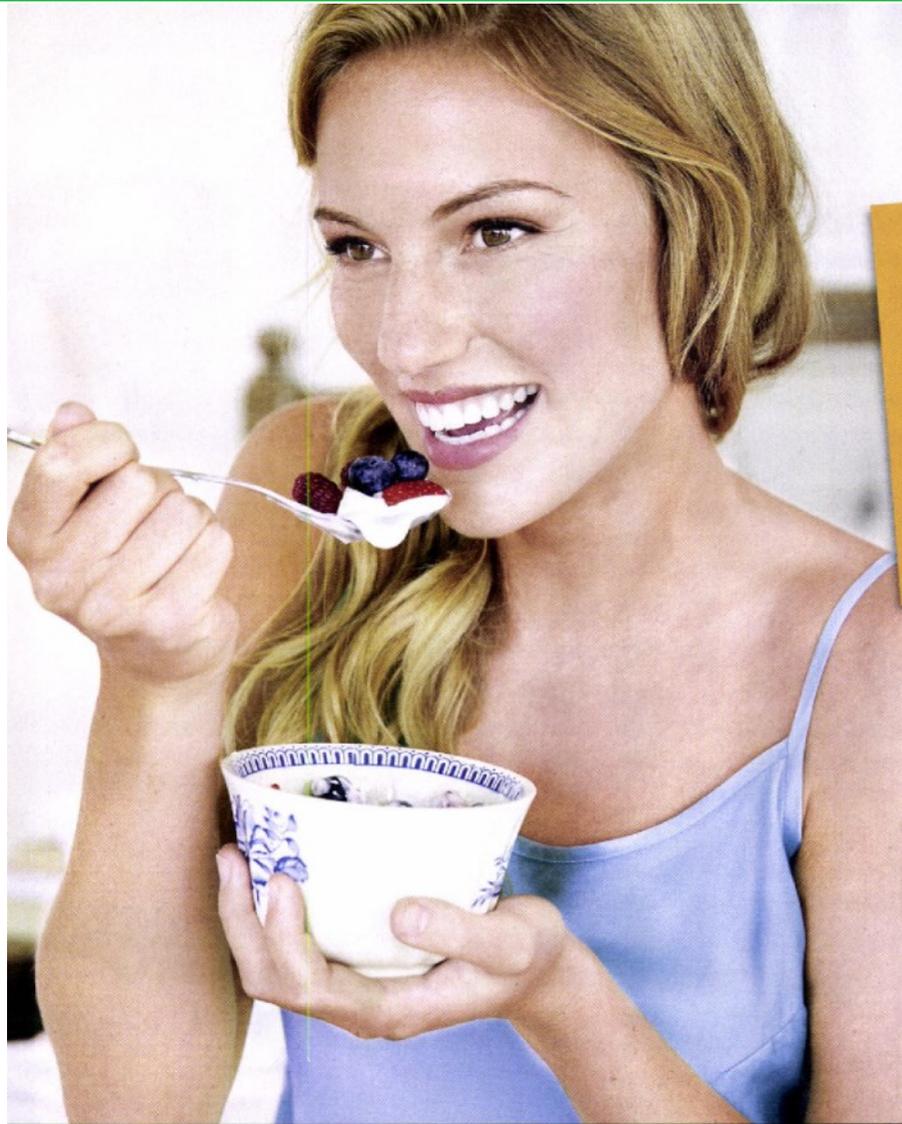
Per questo, è perfetto per coprire le esigenze nutrizionali della colazione e degli spuntini spezza digiuno della giornata.

★ Contiene **proteine complete, zuccheri e acidi grassi**, benefici per la struttura delle nostre cellule e delle fibre nervose e per l'assorbimento delle vitamine. L'acido lattico aumenta la digeribilità delle proteine e dei grassi, e favorisce l'utilizzo del calcio.

★ Un vasetto di yogurt copre il 20% circa del fabbisogno giornaliero di **calcio e fosforo**, in forma altamente disponibile.

Inoltre, apporta **potassio, zinco, magnesio e vitamine del gruppo B**, soprattutto la B<sub>2</sub> e la B<sub>12</sub>.





## PRIMA DELL'IMPEGNO FISICO E MENTALE

Uno yogurt naturale, cereali integrali e pezzetti di banana: ecco uno spuntino goloso e perfetto prima dello sport, di un esame o di un colloquio di lavoro.

★ Gli aminoacidi forniscono i "mattoncini" per le proteine. Sono presenti, poi, zuccheri ad alto tenore energetico per il fabbisogno elevato, ma di breve durata, il calcio e il fosforo per il funzionamento dei muscoli e del sistema nervoso.

## Garantisce ossa forti

Mangiare **yogurt** con regolarità aiuta a rinforzare le ossa, **riducendo il rischio di osteoporosi** e, quindi, di fratture. Lo dimostra il più grande studio osservazionale mai effettuato, sul legame tra **latticini** e fragilità ossea: lo hanno condotto in Irlanda i ricercatori del Trinity college e del Saint James's hospital di Dublino in collaborazione con l'Ulster university.

★ Lo studio ha preso in esame oltre 5mila ultrasessantenni irlandesi. La **densità delle ossa** a livello dell'anca e del collo del femore nelle donne che consumavano più **yogurt** è risultata più alta del 3-4% rispetto a quelle che ne mangiavano meno. Negli uomini, la degradazione del tessuto osseo è risultata più bassa del 9,5% in chi consumava **yogurt** con regolarità.

## SOPRATTUTTO PER LE DONNE

Nelle donne, per ogni **yogurt** consumato in più, il rischio di riduzione della densità ossea (la cosiddetta osteopenia) cala del 31%, mentre quello di osteoporosi scende del 39%. Perché questo elevato beneficio? Perché il calcio e il fosforo sono presenti in una forma altamente biodisponibile e, quindi, vengono assorbiti con grande facilità. Merito di quattro grandi "facilitatori": il lattosio, l'acido lattico, gli aminoacidi liberi e i piccoli peptidi, che si formano durante la fermentazione del **latte**.

Servizio di Roberta Raviolo.  
Con la consulenza del professor Luca Piretta,  
gastroenterologo e docente di Nutrizione umana  
all'università Campus Biomedico di Roma.

viversaniebelli 67

**FONTE PREZIOSA DI CALCIO ALTAMENTE DISPONIBILE**

## ANCHE PER LA PELLE

Lo **yogurt** agisce sull'epidermide dall'interno. Una sana flora batterica dell'intestino, infatti, aiuta il buon funzionamento dell'organo e quindi anche l'eliminazione delle tossine, con ripercussioni positive su tutto l'organismo, pelle compresa. Fornendo riboflavina e acido pantotenico, lo **yogurt** regolarizza il drenaggio linfatico e contrasta la ritenzione idrica e i gonfiore alle gambe.

Per legge si può chiamare "**yogurt**" solo quello fermentato con il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. Ogni grammo di prodotto deve contenere almeno 10 milioni di batteri lattici vivi e vitali.

## Previene le malattie del colon

Consumare almeno due **yogurt** alla settimana può aiutare a **prevenire, almeno negli uomini, la crescita di adenomi intestinali**, formazioni che possono evolvere in tumori del colon. Lo sostiene uno studio della Washington university school of medicine, negli Usa.

★ Lo studio ha coinvolto oltre 32mila uomini e oltre 55mila donne, tutti sottoposti a endoscopia per studiare il tratto intestinale. I partecipanti hanno anche compilato questionari sullo stile alimentare e riferito nel dettaglio il loro consumo di **yogurt**.

★ Il consumo di almeno **due yogurt alla settimana** è risultato associato, nei maschi, a una riduzione del rischio di adenomi del 19% e del 26% di quelli più pericolosi.