



IL FORMAGGIO

di Natasha Russo, dietista diplomata

Ci sono molti tipi di formaggi del mondo, molti presenti anche nei nostri supermercati, ma le scelte più sane sono i *formaggi* che hanno **basse quantità di grassi e di sodio**.

Il formaggio è una **grande fonte di proteine e calcio**. Per il suo contenuto di proteine e di grassi, mantiene soddisfatta la sensazione di sazietà e di fame più a lungo dopo i pasti, quindi utilizzato come fonte proteica principale può aiutare a perdere peso. Come parte di un piano nutrizionale completo, le **proteine del formaggio** possono rallentare l'assorbimento dei carboidrati mangiati nello stesso pasto o spuntino, questo può aiutare a bilanciare i livelli di zucchero nel sangue e migliorare anche l'umore.

Tutti i formaggi contengono grassi e colesterolo (pertanto alimenti calorici). Siano essi freschi o stagionati. Se, ad esempio, alla **Mozzarella** e al **Parmigiano Reggiano** togliamo l'acqua, il contenuto dei grassi risulta lo stesso e quindi anche del colesterolo. Però quest'ultimo resta meno dannoso e anche meno presente nel formaggio stagionato, perché i globuli di grasso degenerando (lipolisi) si fanno sempre più piccoli e quindi diminuiscono la presenza di colesterolo.

Sono detti **grassi** i formaggi con un contenuto lipidico > 40%, **semigrassi** quelli con un contenuto lipidico tra 20-40% e **magri** quelli con una percentuale di grassi < 20%.

Dalle tabelle nutrizionali di dominio pubblico riferite ai formaggi emerge che il contenuto in colesterolo oscilla tra i 60 e i 100 milligrammi per 100 grammi di parte edibile, un quantitativo importante ma, tutto sommato, non eccessivo, soprattutto se valutiamo il fatto che le carni ne contengono quantità pressoché analoghe e che le uova registrano il maggior contenuto di colesterolo (400 mg/100 gr).

Il **calcio** presente nel formaggio può aiutare a mantenere denti e ossa forti e tenere in guardia contro l'osteoporosi. Contiene anche altre sostanze nutritive come zinco e biotina.

Lo zinco ha diverse funzioni nel corpo:

- *Aiuta nella crescita dei tessuti e la riparazione,*
- *previene e tratta la degenerazione maculare,*
- *protegge la pelle e aiuta a mantenere le unghie forti.*
- *Sia lo zinco che la biotina sono importanti per la salute dei capelli.*

Analizziamo alcuni dei formaggi più consumati:

Ricotta

La Ricotta è una buona fonte di proteine e può essere parte di una dieta sana. Contiene selenio, un antiossidante che può aiutare a prevenire l'artrite e vitamina B12 , che può ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di perdita di memoria.

Mozzarella

La mozzarella è una buona fonte di proteine e calcio. Per coloro che hanno bisogno di maggiore quote proteiche ma allo stesso tempo tenere basse le calorie, possono riversarsi sulla versione a basso contenuto di grassi godendo comunque degli stessi benefici che può dare questo latticino.

Parmigiano

Il Parmigiano Reggiano è un noto formaggio a pasta dura usato in svariati modi, sia per condimento, in insalate, come contorno o come stesso secondo piatto. A causa del suo sapore intenso, un po' di parmigiano può dare a lungo una sensazione di sazietà, rendendo più facile mangiare con moderazione.