

ALIMENTAZIONE

YOGURT GRECO: PIÙ PROTEINE A COLAZIONE



Lo yogurt greco si differenzia da quello “tradizionale” per i valori nutrizionali, il procedimento di preparazione e la consistenza finale. Seppur la materia di partenza sia la stessa, il latte di vacca, il risultato, se paragonato allo yogurt classico, è quello di un prodotto più denso e cremoso dal sapore ricco e corposo. Queste caratteristiche sono ottenute grazie ad una maggiore fermentazione e soprattutto a una superiore filtrazione (separazione della parte liquida da quella solida detta colatura) che nel caso del greco è da 2 a 4 volte superiore che nello yogurt tradizionale. Quest’ultima rappresenta un passaggio essenziale nella produzione di yogurt greco da cui ne conseguono numerose caratteristiche organolettiche e nutritive.

Tra lo yogurt tradizionale e quello greco, entrambi da latte intero, vi sono differenze nutrizionali importanti, paragoniamo 100 grammi di prodotto:

NUTRIENTI	100 gr Yogurt Tradizionale	100 gr Yogurt Greco
Calorie (Kcal)	66	115
Proteine	3,8 g	6,4 g
Carboidrati (zuccheri)	4,3 g	2,0 g
Lipidi (grassi)	3,9 g	9,1 g
Calcio	125 mg	150 mg
Potassio	170 mg	150 mg
Sodio	48 mg	71 mg
Fosforo	105 mg	130 mg
Vitamina A	38 mcg	121 mcg

Quello greco apporta quasi il doppio di **proteine** e **grassi**, ma una quantità più che dimezzata di zuccheri (lattosio), questi valori rendono questo yogurt più adatto a chi debba seguire una dieta iperproteica e a chi ha una bassa intolleranza al lattosio. Dal punto di vista energetico, la maggiore quantità di proteine (4 Kcal per grammo) e di grassi (9 Kcal per grammo) rende lo yogurt greco più calorico di quello tradizionale nonostante vi sia meno zuccheri (4 Kcal per grammo). A livello di micronutrienti (vitamine e minerali) non vi sono differenze rilevanti, per l'apporto nutritivo giornaliero, tranne che per la vitamina A che nel tradizionale copre circa la metà del fabbisogno di un adulto e nel greco il doppio della necessità quotidiana.

Le giuste proteine

Le proteine sono essenziali per il benessere dell'organismo. Sono di vitale importanza per numerose funzioni come la crescita cellulare, la costruzione del muscolo e la riparazione dei tessuti.

Con l'avanzare dell'età le proteine, in particolare quelle ad alto valore biologico del latte, diventano sempre più necessarie per mantenere una buona massa magra e muscolare, una pelle giovane ed elastica e un sistema immunitario attivo. Lo yogurt greco assunto la mattina a **colazione**, magari con l'aggiunta di un po' di noci e mirtilli e qualche cereale, è un ottimo modo per aumentare i livelli di proteine (aminoacidi essenziali), mantenendo un regime alimentare bilanciato ed equilibrato. Lo yogurt greco, proprio per il suo contenuto di proteine, può essere un piacevole, sano spuntino anche per il recupero energetico e muscolare dopo un **duro allenamento**, grazie agli aminoacidi ramificati: isoleucina, leucina e valina captati direttamente dai muscoli per riparare le strutture proteiche danneggiate. Ricordiamo inoltre che lo yogurt greco è notoriamente più saziante, non solo per la maggiore quantità di proteine e grassi, ma anche perché l'aminoacido leucina aumenta il senso di sazietà, caratteristiche che rendono questo yogurt particolarmente adatto nelle diete per perdere peso.

I fermenti lattici

Lo **yogurt in generale** e quello greco in particolare sono ricchi di fermenti lattici, microrganismi viventi e attivi

(*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococchi thermophilus*) in grado di esercitare un effetto positivo sulla salute dell'organismo. Anche se nell'intestino la maggioranza di questi fermenti si disattiva, questi batteri producono acido lattico in grado di inibire le sostanze che imputridiscono nella fase di transito intestinale. I fermenti inoltre partecipano alla sintesi di alcune vitamine del gruppo B e della vitamina K, oltre che facilitare l'assorbimento di calcio e magnesio. Queste caratteristiche rendono lo yogurt greco un ottimo alleato nel regolare la funzionalità intestinale e nel ridurre il gonfiore addominale spesso associato a problematiche di stitichezza e di disbiosi (disequilibrio nella flora intestinale dell'organismo).

Alimento dietetico

Tutti gli yogurt lo sono, in particolare quelli a ridotto contenuto di grassi. Lo yogurt greco con 0% di grassi è consigliabile nelle diete ipocaloriche, per il maggiore apporto di proteine e inferiore di zuccheri apporta meno calorie di quello tradizionale a parità di grassi. Aiuta a mangiare meno, la fame è uno dei problemi maggiori per chi è in dieta, aumentare il senso di sazietà è quindi un grande aiuto. Favorisce l'equilibrio della funzione intestinale e un migliore transito, aumentando il senso di benessere e diminuendo la sensazione di gonfiore. 125 g di yogurt greco al giorno sono consigliabili a tutti dall'infanzia all'età avanzata.

Dalla Grecia alla Valle Padana

La lavorazione del latte, antica quanto l'uomo, ha dato vita a prodotti con caratteristiche nutrizionali eccezionali, in Grecia lo yogurt e in Valle Padana a nord del Po' il Grana Padano DOP. Questo formaggio ha 33 grammi di proteine su 100 di prodotto, che lo rendono adatto nelle diete ipocaloriche, contiene 1.160 mg di calcio, con tutte le caratteristiche che abbiamo visto, e inoltre la stagionatura di 12 mesi lo rende un alimento formidabile per chi soffre d'ipertensione. Uno studio ha dimostrato che 30 grammi al giorno di Grana Padano per 2 mesi sono in grado di diminuire sensibilmente la pressione alta in soggetti mediamente ipertesi.