

ALIMENTAZIONE

I FORMAGGI FANNO INGRASSARE?

I formaggi non fanno ingrassare se assunti con moderazione e alternati con i secondi piatti.

Perché i formaggi non fanno ingrassare se assunti con moderazione?

Un vecchio proverbio dice “non ti alzare mai da tavola, se la bocca non sa un po’ di formaggio”.

I formaggi sebbene rappresentino un’ottima fonte di proteine ad elevato valore biologico e di sali minerali, sono anche piuttosto ricchi di lipidi e calorie, pertanto costituiscono da soli un ottimo secondo piatto e non devono essere consumati in aggiunta a questo come “fuori pasto”.

Infatti, l’aumento di peso può essere determinato, tra i vari fattori, non tanto dall’alimento di per sé (non esistono alimenti che facciano dimagrire o ingrassare) ma dall’errato consumo e/o dall’abuso dell’alimento (che può riguardare ogni tipo di alimento non solo i formaggi).

Spesso si cerca di ovviare il problema privilegiando alcuni tipi di formaggi perché ritenuti più “leggeri” e “dietetici”. In realtà, non esistono formaggi “magri” e formaggi “grassi”, tutti contengono quantità importanti di **grassi saturi** e colesterolo. Ci sono alcuni formaggi, come ad esempio il Grana Padano, che sono ottenuti decremando parzialmente il latte durante la lavorazione, in questo modo il prodotto finito contiene meno grassi.

Tuttavia il loro valore nutritivo risulta fondamentale, in particolare per coprire i fabbisogni di calcio, minerale presente in abbondanza nei formaggi e indispensabile per la crescita e il mantenimento dell’organismo. I formaggi rappresentano anche un piatto freddo pratico, veloce e soprattutto gustoso.

Per non rinunciare alle proprietà nutrizionali ma anche a quelle gustative occorre pertanto utilizzare un po’ di buon senso: non esagerare nelle frequenze e consumarli con moderazione. In uno schema alimentare corretto se ne consigliano mediamente 2 porzioni alla settimana come un secondo piatto da alternare a carne, pesce, uova, legumi e affettati o piccole quantità giornaliere di Grana Padano (10-20 gr) grattugiato o a piccole scaglie. Da ricordare, inoltre, che la stagionatura, riducendo la percentuale totale di acqua, concentra le sostanze nutritive, compresi i sopraccitati lipidi e colesterolo, pertanto i formaggi stagionati potranno essere consumati in quantità minori, 50/60 gr come secondo.