

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

LO SAPEVI CHE ALCUNI FORMAGGI SONO NATURALMENTE SENZA LATTOSIO?

È certamente vero che il **lattosio** (**zucchero** del latte) è contenuto nel latte e nella maggior parte dei suoi derivati, tra cui i formaggi. Tuttavia, esistono **formaggi** che, **per natura**, non contengono lattosio, come il **Grana Padano DOP**. Ciò che molti non sanno è che il processo di **stagionatura** del formaggio **elimina** gran parte del **lattosio** presente nel latte.

- Le principali fonti alimentari di lattosio sono quindi il **latte** (sia intero che scremato, la scrematura non elimina il lattosio!), il **burro**, la **panna**, alcuni formaggi, specialmente quelli più **teneri e poco stagionati**, e tutti gli alimenti che contengono questi cibi come ingredienti, come **gelati**, **creme**, **besciamella**, alcuni **prodotti da forno**, e perfino i cibi più “insospettabili”, come il **prosciutto cotto** e i **piatti pronti**. Per sapere se un alimento contiene lattosio, leggi attentamente **l’etichetta**.
- Molte persone possono consumare lattosio senza problemi, mentre altre (si stima circa il 40% degli italiani) hanno difficoltà a produrre **l’enzima lattasi** che, nell’intestino, rende possibile **l’assorbimento e la digestione del lattosio**, avendo come sintomi soprattutto **disturbi intestinali** (**gonfiore**, **diarrea**). La mancanza più o meno significativa dell’enzima può essere di origine genetica o derivare da infiammazioni della parete intestinale. L’**intolleranza al lattosio** si diagnostica tramite un **test del respiro** (Breath Test) che deve essere prescritto dal **medico** ed eseguito presso i reparti di allergologia delle **strutture ospedaliere**. Diffida da tutti **gli altri test** non attendibili scientificamente.
- Chi è intollerante al lattosio è bene che riduca drasticamente il consumo di questo zucchero, senza però rinunciare alla più grande fonte di **calcio altamente biodisponibile** data da **latte e derivati**. Si può optare per latte e derivati delattosati, se ben tollerati, o formaggi stagionati e **naturalmente senza lattosio** come il Grana Padano DOP. Questo formaggio apporta **la maggiore quantità** di calcio tra tutti quelli comunemente consumati, contiene inoltre molte **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati, utili nello sport), **vitamine** importanti come quelle del gruppo B (**B2 e B12**) e **antiossidanti** come **vitamina A**, **zinco** e **selenio**. Grana Padano DOP può essere utilizzato grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.

Infine, lo **yogurt**, pur essendo un derivato del latte, contiene **quantità trascurabili di lattosio** ed è spesso ben tollerato dagli intolleranti.

Consiglio:

Se sei intollerante al lattosio, leggi attentamente le etichette degli alimenti che consumi, limita il più possibile tutte le fonti di lattosio e utilizza come fonti di calcio alimenti delattosati, yogurt (se tollerato) e cibi naturalmente senza lattosio, come i formaggi stagionati DOP, che hanno caratteristiche nutrizionali sicure perché controllati da un rigido disciplinare.

Collaborazione scientifica:

*Dr.ssa **Erica Cassani**, medico specializzato in Scienze dell’Alimentazione.*