

Grana Padano.

Un alimento che promuove la salute



Il Grana Padano DOP è un alimento funzionale perché naturalmente ricco di molecole con proprietà benefiche e protettive fondamentali per l'organismo umano. Apporta una grande quantità di **nutrienti essenziali** e importanti per la salute, difficilmente riscontrabili in altri alimenti a parità di calorie, tutti altamente biodisponibili, cioè in grado di essere assimilati dall'organismo ed adempiere alle loro funzioni. Per questo, nelle giuste quantità e all'interno di un'equilibrata e varia alimentazione, può essere inserito nella dieta di **grandi e piccini**, oltre ad essere molto utile in alcune fasi della vita come la gravidanza o l'allattamento, nell'adolescenza, nella menopausa, nelle persone anziane ed anche in chi accusa [intolleranza al lattosio](#). Può anche essere inserito nelle diete equilibrate di chi ha problemi [d'ipertensione](#), [ipercolesterolemia](#) e [ipertrigliceridemia](#).

Dai primi mesi di vita

Nel passaggio graduale dal latte materno o formulato al nutrimento solido, i nutrienti di cui necessitano i bambini derivano dagli alimenti: latte, carne, pesce, cereali, verdura e frutta. Il Grana Padano DOP è un concentrato di nutrienti del latte vaccino, tranne il lattosio, apporta **proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali** indispensabili per la crescita del bambino, tanto calcio, **minerali** e **vitamine** fondamentali per il suo corretto sviluppo. I suoi nutrienti possono essere assunti in piccole quantità anche prima di un anno di età, per esempio un **cucchiaino (5 g)** di Grana Padano DOP grattugiato per insaporire pappe o passati di verdura al posto del sale. Con questa piccola quantità il bambino assumerà 1,65 grammi di proteine e ben 58 mg di **calcio altamente biodisponibile**.

Per il controllo del peso

Per non ingrassare occorre un'adeguata attività fisica costante e una dieta bilanciata rispettosa del **bilancio energetico**. Tuttavia, nel caso in cui si debba perdere peso, la dieta deve essere anche **ipocalorica** e apportare tutti i macro e micronutrienti utili all'organismo. Tra i macronutrienti sono di rilevante importanza le **proteine**, soprattutto quelle ad **alto valore biologico** e alcuni dei loro aminoacidi essenziali, di cui è ricco il Grana Padano DOP. In particolare, possiamo trovare l'aminoacido leucina che contrasta la **perdita di massa magra** metabolicamente attiva durante il calo di peso, specie negli anziani, inoltre aumenta il senso di **sazietà**, fattore oltremodo importante per le persone che tendono a "spiluccare" tra un pasto e l'altro o che arrivano eccessivamente affamate ai pasti principali. Inoltre, l'elevato **contenuto di calcio** permette di garantire adeguati apporti di questo importantissimo minerale che aiuta la **salute dell'osso** e che, nella grande maggioranza delle abituali diete ipocaloriche, rischia di non essere assunto in quantità corrispondenti al fabbisogno minimo giornaliero.

Per gli sportivi

Nello sport sono importanti le proteine con aminoacidi essenziali, i minerali come potassio e magnesio per sostituire quelli persi con la sudorazione e il calcio, perché in ogni sport una robusta massa ossea è indispensabile. Il 33% del Grana Padano DOP è costituito da proteine, in gran parte di **alto valore biologico e con i 9 aminoacidi essenziali**, delle quali circa il 20% è rappresentato da aminoacidi ramificati (**valina, isoleucina e leucina**). Questi ultimi sono molto importanti perché possono fornire **energia immediata** in quanto captati direttamente dai muscoli senza passare per il fegato, ma utilissimi anche per **riparare** le strutture proteiche danneggiate come le **fibre muscolari**. L'azione degli aminoacidi ramificati è anche in grado di contrastare la produzione di acido lattico e ridurre l'appannamento mentale da affaticamento. Lo sportivo consuma molta energia e di conseguenza produce più radicali liberi, i nemici delle cellule, che però si possono contrastare con un'alimentazione ricca di antiossidanti. Il Grana Padano DOP è anche ricco di **antiossidanti** come la vitamina A, zinco e selenio, oltre che di **vitamine del gruppo B**, indispensabili per il metabolismo dei carboidrati e dei grassi, quindi per la produzione d'energia. **La vitamina B12**, in particolare, è molto importante per la maturazione dei globuli rossi e il buon funzionamento del sistema nervoso.

Per gli intolleranti al lattosio

Essendo un concentrato di nutrienti del latte, si può pensare che anche nel Grana Padano DOP vi sia una certa quantità di **lattosio**. In realtà, lo zucchero del latte non è presente in questo formaggio. L'assenza di lattosio è una conseguenza naturale del tipico processo di fabbricazione con il quale si ottiene il Grana Padano DOP, dove il siero, separandosi dalla cagliata, porta con sé la maggioranza del lattosio. Dopo l'estrazione della cagliata, il formaggio è fatto riposare per circa 48 ore durante le quali **elimina** il rimanente siero e avviene la fermentazione lattica ad opera dei batteri lattici che utilizzano quasi tutto il lattosio presente. Dopo 9 mesi di stagionatura, tempo minimo previsto dal disciplinare DOP affinché una forma possa diventare Grana Padano DOP, questo **formaggio è naturalmente privo di lattosio**. La mancanza di lattosio consente d'inserire il Grana Padano DOP anche nelle diete di chi è completamente privo dell'enzima lattasi, potendo così godere degli straordinari nutrienti del latte vaccino e delle loro proprietà bioattive. Anche il tenore di galattosio, uno dei due zuccheri componenti il lattosio (glucosio e galattosio), è estremamente basso e cioè inferiore a 10mg/100 g, rendendo questo formaggio **tollerato** anche ai soggetti affetti da **galattosemia**.

Per chi ha la pressione del sangue alta

Per ridurre il sale spesso si rinuncia a formaggi stagionati come il Grana Padano DOP, ma a volte senza sapere quanto sodio risparmiamo e a quali nutrienti rinunciamo. Infatti, la dieta iposodica deve anche essere equilibrata e apportare tutti i nutrienti necessari al nostro organismo. L'obiettivo dell'OMS per prevenire l'ipertensione nei soggetti adulti è di assumere non più di 5 g di sale al giorno, corrispondenti a 2 g di sodio. In molti paesi, compresa l'Italia, il consumo di sale spesso supera i 10g quotidiani. Diminuire il sale non è facile, soprattutto perché ci sono molte **fonti nascoste**: pane, alimenti lavorati e conservati, maionese, margarina, oltre all'uso gastronomico, come il sale nell'acqua di cottura della pasta, ecc.

Quantità di sale

In una porzione di Grana Padano DOP, intesa come secondo al posto di carne o 2 uova che i LARN² indicano in 50g, **ci sono 0,8g** di sale, pari a circa 320mg di sodio. 320 mg è la quantità media di sodio che si trova in 100g di pane di farina di grano duro o zero (pagnotta, rosetta, filone, baguette) o in una quantità equivalente (100g) di legumi in scatola. Un secondo a base di Grana Padano DOP apporta circa il **16% del sodio giornaliero raccomandato**, ma anche tanti nutrienti di qualità e quantità spesso superiore alla maggioranza degli altri alimenti. L'abitudine di condire ogni giorno i primi con 2 cucchiaini di grattugiato, pari a **20g** di Grana Padano DOP, permette di apportare **120mg** di sodio ma anche **6,6 g di proteine ad alto valore biologico, 233mg di calcio altamente assimilabile, vitamine e minerali essenziali**. Restare nelle quantità di sodio raccomandato è importante, ma la scelta dell'alimento da consumare deve tenere conto del potere nutrizionale che contiene: a parità di sodio, gli alimenti possono apportare nutrienti che aiutano a raggiungere il fabbisogno giornaliero e l'equilibrata alimentazione, quindi un valore nutritivo molto differente.

I peptidi ACE inibitori

La possibilità di inserire con sicurezza il Grana Padano DOP anche nella dieta di chi soffre di ipertensione è confermata da uno studio clinico effettuato dall'Unità Operativa di Ipertensione dell'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza, guidata dal Dott. Giuseppe Crippa. Tale studio clinico, controllato con placebo, ha coinvolto 30 pazienti con ipertensione mediamente moderata, uomini e donne tra i 45 e oltre i 65 anni. Questa ricerca ha rilevato che nei pazienti che hanno consumato quotidianamente 30 grammi di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi, per 60 giorni (due mesi), la pressione arteriosa non solo non è aumentata ma, al contempo, si è riscontrata una **tendenza** alla sua riduzione. I ricercatori ritengono che, durante la stagionatura del Grana Padano DOP, alcuni frammenti proteici (denominati peptidi) generati dalla fermentazione naturale del *Lactobacillus helveticus* possano avere un importante effetto biologico poiché sono in grado d'inibire l'attività di un enzima (enzima di conversione dell'angiotensina o ACE), cruciale nella regolazione dell'ipertensione. Infatti, i farmaci più diffusi per il trattamento della pressione alta, detti appunto ACE-Inibitori, agiscono proprio inibendo questo enzima. Inoltre, i ricercatori ritengono importante rilevare che nei pazienti che hanno partecipato allo studio (con l'integrazione nella dieta di 210g a settimana di Grana Padano DOP) non si è osservata alcuna modificazione nei valori di colesterolo totale e HDL, trigliceridi, glicemia, sodiemia, potassiemia e, cosa sempre interessante, non si è modificato il BMI, cioè non sono ingrassati.

Per chi ha problemi di colesterolo o trigliceridi

Nelle diete di chi ha alti valori di colesterolo o trigliceridi sono spesso eliminati alcuni alimenti di origine animale, come latte, formaggi, uova, carne, etc., nonostante le linee guida (SINU per una dieta equilibrata in macro e micronutrienti espresse con i LARN²) indichino che, con la giusta quantità e frequenza quotidiana o settimanale, tutti gli alimenti debbano essere inseriti nella dieta, incluso il

Grana Padano DOP. Il colesterolo in esso contenuto è presente in quantità simile a molti altri alimenti che sono ritenuti salutari.

Il colesterolo

È una sostanza grassa presente negli alimenti di origine animale e anche in alcuni vegetali. È indispensabile per il corpo umano per molte funzioni, per questa ragione **l'organismo produce** la maggioranza del colesterolo e solo una piccola parte è **introdotta con gli alimenti**. Per ridurre il colesterolo totale o LDL, detto anche “cattivo”, e aumentare quello “buono”, l'HDL, spesso il consiglio alimentare è di limitare cibi con troppi grassi come il burro, il latte e i formaggi, preferendo invece l'olio di oliva e carni magre senza grasso visibile. Questa semplificazione ha fatto credere a tanti che il colesterolo sia solo nel grasso, invece è anche nelle carni magre. Le analisi eseguite su migliaia di alimenti dal CREA¹ indicano la presenza di colesterolo in tutti gli alimenti di origine animale: carne, pesce, latte, mitili, ecc.

Il **petto di pollo** è una delle carni con minor contenuto di **grassi (0,8g/100g)**, eppure una porzione (LARN² porzione standard 100g) apporta **60 mg di colesterolo**. Nella carne rossa, taglio posteriore senza grasso visibile, i grassi sono intorno a **3,4g, cioè 4 volte di più** che nel petto di pollo, ma il colesterolo è inferiore, **solo 52 mg**. Perché? Il colesterolo è parte indispensabile della membrana cellulare ed è quindi presente nelle cellule di ogni alimento di origine animale. Infatti, la maggioranza del colesterolo che circola nel sangue è **prodotto dal fegato** e si ritiene che circa il 20% sia quello introdotto con gli alimenti. Non è un caso che il fegato degli animali sia ricchissimo di colesterolo, per esempio 100g di fegato di vitello apportano 191mg di colesterolo. Una porzione di Grana Padano DOP (LARN² porzione standard 50g), che per le sue caratteristiche nutrizionali può sostituire un secondo di carne o 2 uova, apporta 14g di grassi (di cui il 32% insaturi) e 54,5 mg di colesterolo. La quantità di colesterolo negli alimenti non è proporzionale alla quantità di grasso e le sostituzioni che i LARN² propongono non tengono conto del colesterolo, come nel caso della porzione di 2 uova che possono essere sostituite da una di formaggio stagionato nonostante contengano **222 mg di colesterolo cadauna**, cioè circa 8 volte di più che in una porzione di Grana Padano DOP. Ovviamente, l'ipercolesterolemia può avere origini diverse da quelle alimentari e per motivi clinici il medico dietista può eliminare dalla dieta gli alimenti non idonei per il paziente.

I trigliceridi

Nelle diete di chi soffre di ipertrigliceridemia spesso si consiglia di eliminare i grassi e gli alimenti che più ne contengono, in particolare quelli di origine animale come latte, formaggi, uova, carne, etc., nonostante le linee guida (LARN²) indichino che tutti gli alimenti, con la giusta quantità e frequenza quotidiana o settimanale, debbano essere inseriti nella dieta, incluso il Grana Padano DOP. Vediamo perché.

I trigliceridi sono i grassi (lipidi) che formano la principale componente del tessuto adiposo del corpo umano, ma anche il 90%, o più, dei lipidi contenuti negli alimenti. Rappresentano la maggior parte del grasso del corpo, quello che l'organismo tiene come riserva di energia. L'energia introdotta con tutti i macronutrienti, se non utilizzata per il metabolismo basale e le attività quotidiane, diventa riserva. Attraverso un processo di sintesi, l'organismo è anche in grado di produrre trigliceridi dai carboidrati che non sono utilizzati, per poi immagazzinarli come grasso. I carboidrati si digeriscono velocemente e una dieta ricca di alimenti come pasta, pane e cereali in genere, oltre a cibo e bevande ricchi di zucchero, è una delle cause della trigliceridemia. Il Grana Padano DOP non apporta carboidrati, perché è privo di lattosio (zucchero del latte), ovviamente apporta calorie, precisamente 195 kcal per porzione (LARN² 50g), può quindi contribuire ad un eccesso energetico, ma i suoi nutrienti si metabolizzano meno velocemente dei carboidrati. In caso di valori alti di trigliceridi nel

sangue il Grana Padano DOP può essere consumato, se inserito in una dieta equilibrata secondo le frequenze giornaliere o settimanali suggerite dalle linee guida.

I macro e micronutrienti

Proteine

In 50 g di Grana Padano DOP ci sono mediamente **16 g di [proteine](#)**, in gran parte ad **alto valore biologico**. Il valore biologico di una proteina identifica la sua capacità di soddisfare le necessità metaboliche dell'organismo per aminoacidi totali ed essenziali. Semplificando, nel Grana Padano DOP sono presenti in maggioranza quelle di alto valore biologico, nei legumi quelle di medio valore biologico e nei cereali quelle di basso valore biologico. La qualità proteica varia in funzione della digeribilità della proteina (% quantità digerita e quantitativo di aminoacidi assorbiti nel tratto gastrointestinale) e della sua composizione in aminoacidi essenziali, chiamati così perché il nostro organismo non può sintetizzarli da solo e si possono assumere solamente dagli alimenti. Il Grana Padano DOP contenente tutti e **9 gli aminoacidi essenziali**, dei quali il 20% sono ramificati: **isoleucina, leucina, valina**. Questi aminoacidi sono importanti perché vengono captati direttamente dai muscoli, senza passare per il fegato, dove possono essere utilizzati per riparare le strutture proteiche danneggiate o per produrre energia immediata, fattore importante soprattutto nello sport. La leucina inoltre favorisce il mantenimento della massa magra e l'aumento della sensazione di sazietà, due elementi importanti per chi segue una dieta ipocalorica per perdere peso.

Grassi

Il latte intero utilizzato per fare il Grana Padano DOP all'inizio della lavorazione è parzialmente decremato per affioramento naturale, fase nella quale perde poco meno del 50% dei grassi. Grazie quindi alla scrematura, in 100 grammi di formaggio sono mediamente presenti 28 g di lipidi, di cui il **68% saturi**, ed anche "grassi buoni": il **28% monoinsaturi** (gli stessi presenti nell'olio di oliva) e il **4% polinsaturi** (presenti nel pesce, noci e nella frutta secca). Tra i saturi, l'11% sono "saturi a corta catena", cioè simili ai cosiddetti "**grassi buoni**". La quantità di saturi può far pensare che comunque la maggioranza dei lipidi siano "grassi cattivi", ma quest'affermazione non tiene conto del fatto che i grassi del latte sono differenti da quelli della carne o delle uova in quanto, per loro natura, sono strutturati nel tessuto dell'animale. I lipidi del latte invece sono **secreti** dalla **mammella della vacca** e costituiti da **triacilgliceroli** in forma di globuli rivestiti da una **membrana lipo-proteica**, chiamata MFGM (Milk Fat Globule Membrane), dalle funzioni metaboliche bioattive e con caratteristiche positive, anche se saturi. [Studi d'intervento](#) hanno dimostrato che il consumo di alimenti derivati dal latte (burro, gelati e formaggi) per un **apporto energetico quotidiano del 20%** su donne e uomini di mezza età, **ha ridotto** i livelli di colesterolo totale e di **LDL** (quello cattivo) senza modificare l'**HDL** (quello buono). Si può quindi dedurre che il consumo di Grana Padano DOP, **grazie alla particolare struttura dei grassi con cui è fatto** (strato lipoproteico) e alla presenza di lipidi buoni (43% tra insaturi ed a corta catena), non abbia lo stesso effetto dei grassi della carne a parità di energia fornita. Si potrebbe anche dedurre che il grasso del latte (anche i saturi aterogeni) con cui è fatto il Grana Padano DOP **non sia gravato da quel rischio cardiovascolare** tipico invece dei grassi saturi degli altri alimenti, come carne, uova, etc. Uno studio recente ha anche messo in evidenza che nei diversi alimenti, latte o derivati, l'effetto sul metabolismo dei grassi è differente. Il grasso del latte, mangiato sotto forma di formaggio, sembra influenzare in modo diverso i lipidi del sangue rispetto al burro, evidenziando un colesterolo totale significativamente più basso.

I minerali

Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte ed è quindi ricchissimo di minerali essenziali come il calcio. Apporta inoltre ottime quantità di fosforo, zinco, rame ed è fonte di selenio, iodio e magnesio.

Secondo le tabelle di composizione degli alimenti DBA dello IEO³, in 100 g di Grana Padano DOP troviamo ben **1169 mg di calcio**, una quantità elevata raramente riscontrabile tra tutti gli alimenti maggiormente consumati dalla popolazione italiana. Il fabbisogno quotidiano di riferimento di minerali LARN² per una persona adulta (media tra maschi e femmine di età compresa tra i 18 e 59 anni) è di 1000 mg al giorno (1300 nei maschi e femmine da 11 a 17 anni). Molti studi rilevano che l'assunzione di calcio degli italiani è insufficiente, situazione che può influire sulla crescita fisiologica della massa ossea in età evolutiva e portare a problemi dell'osso in età adulta, come l'osteoporosi nelle donne quando andranno in menopausa. Mangiando 25 g di Grana Padano DOP si soddisfa mediamente il 30% del fabbisogno di calcio e zinco negli adulti e il 22% nei ragazzi, oltre al 7% di selenio. Spesso si ritiene che l'apporto di calcio possa essere soddisfatto consumando alimenti vegetali al posto di latte e derivati come il Grana Padano DOP, l'alimento **con maggiore quantità di calcio** rispetto a tutti gli alimenti (DBA-IEO³). Oltre alla differenza quantitativa in rapporto al peso, si trascura la biodisponibilità dei minerali, cioè la capacità dell'organismo di assorbire il minerale dai vegetali e utilizzarlo. Il calcio del latte è **biodisponibile per circa il 70%** della sua quantità se i livelli di vitamina D sono regolari, il calcio dei vegetali ha invece una biodisponibilità che spesso **non supera il 2%** e una bassa quantità rispetto al peso. Esempio: l'origano secco ne contiene 1580 mg per 100g di prodotto, ma quanto origano consumiamo? Su pizza o insalate forse arriviamo a 3g e una quantità di calcio intorno ai 50mg, di cui ne verrà assorbita circa 1 o 2 mg. Per questa ragione gli studi effettuati dagli esperti dell'osso della SIOMMMS* raccomandano di assumere calcio da latte e derivati. Raccomandazione saggia se si pensa che un solo cucchiaino di Grana Padano DOP (10g) grattugiato apporta 116mg di calcio e ne sono assorbiti circa 81 mg. Degli altri minerali presenti nel Grana Padano DOP, vanno messi in evidenza il fosforo, che con il calcio forma gran parte del tessuto osseo, zinco e selenio, due importanti oligoelementi a funzione antiossidante che non solo combattono i radicali liberi, ma sono anche indispensabili per molte funzioni metaboliche.

Vitamine

Le [vitamine](#) contenute nel latte e concentrate nel Grana Padano DOP sono molto importanti per la salute: in particolare, nel formaggio vi sono quantità significative di vitamine del gruppo B e vitamina A. Rispetto all'assunzione di riferimento dei LARN², il consumo di 25 g di Grana Padano DOP soddisfa il fabbisogno quotidiano (media maschi e femmine 18 e 59 anni) di vitamina B12 per il 35%, di B2 per il 7% e di vitamina A per il 10%. È importante sottolineare che la grande quantità di B12 in 25g di Grana Padano DOP è dovuta alla concentrazione dei 375g di latte con cui è fatto e che questa vitamina si trova solo nel regno animale e in alcuni casi, come le alghe, in quello vegetale, ma di scarsa biodisponibilità. Infatti, la carenza di vit.B12 è particolarmente segnalata nelle diete vegane. La B12 svolge un ruolo fondamentale nella maturazione dei globuli rossi (una sua carenza induce anemia perniziosa) ed è molto importante per la salute del sistema nervoso. La A, oltre ai benefici che porta all'acutezza visiva, è, insieme allo zinco e al selenio, uno degli antiossidanti presenti nel Grana Padano DOP.

Lisozima, antibatterico naturale

Il lisozima è una proteina naturalmente presente in elevata quantità nel latte materno, nelle lacrime, nella saliva umana e nell'albume dell'uovo di gallina. È un enzima dotato di proprietà antibatteriche e impiegato nella produzione di vari formaggi stagionati per controllare le fermentazioni indesiderate, inoltre, viene utilizzato anche nella produzione di alcune tipologie di vino e birra. Il lisozima presente nel Grana Padano DOP è estratto dall'albume dell'uovo con metodi fisici, il quantitativo utilizzato nella caseificazione (secondo quanto previsto dal Disciplinare di produzione) è al massimo di 2,5 g per 100 litri di latte, quindi in una porzione di 50 g di formaggio si trovano pochi milligrammi di lisozima.

Da recenti ricerche condotte sulla presunta allergia al lisozima contenuto del Grana Padano DOP, si conclude che manifestazioni allergiche da presenza di lisozima in Grana Padano DOP sono estremamente rare anche in soggetti allergici alle uova, seppur non escluse a priori.

Scarica il documento del Ministero della Salute relativo alla presenza del lisozima nel Grana Padano DOP.

Grana Padano DOP stagionato da 9 a 16 mesi

È il formaggio da pasto per eccellenza con un gusto nel complesso dolce, delicato, che ricorda il latte e con una pasta compatta di color paglierino chiaro che non presenta ancora la tipica struttura "a grana". Ideale per accompagnare un aperitivo, a scaglie in un'insalata fresca o per completare un carpaccio. Si presta per la realizzazione di salse e creme. Questa stagionatura di Grana Padano si abbina perfettamente a vini bianchi giovani, freschi e fruttati.

Grana Padano DOP stagionato oltre 16 mesi

Il Grana Padano DOP stagionato oltre 16 mesi presenta già la tipica struttura granulosa della pasta, l'inizio della formazione dei cristalli di tirosina e la frattura a scaglia. Ha un gusto saporito e pronunciato, ma mai piccante. È un prodotto versatile, particolarmente adatto alla grattugia ma anche ad un consumo da pasto. Ottimo per preparazioni calde quali flan, soufflé e tortini di verdure; per la mantecatura di paste, risotti e minestre. Si abbina molto bene con vini rossi dalla moderata intensità e corposità, ancora giovani e freschi.

Grana Padano "Riserva" Oltre 20 mesi

Stagionato per almeno 20 mesi, il Grana Padano Riserva presenta una pasta a "grana" particolarmente evidente, costellata di cristalli di tirosina e un colore omogeneo bianco o paglierino. Il Grana Padano Riserva, grazie alla lunga stagionatura, ha un sapore ricco, senza tuttavia risultare mai aggressivo. Protagonista assoluto della tavola, sia grattugiato che come formaggio da pasto, è perfetto anche servito con noci, frutta, mostarde e confetture. Questo tipo di stagionatura si può abbinare a vini rossi morbidi, ma tannici, con un buon contenuto di alcol. Perfetto l'abbinamento anche con vini dolci da dessert e interessante quello con le riserve di vini prodotti con metodo classico.

1- CREA [Centro Ricerche Alimenti e Nutrizione](#), istituto del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali.

2- LARN [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti per la popolazione italiana](#), della [SINU Società Italiana Nutrizione Umana](#).

3- IEO - Istituto Europeo di Oncologia – [DBA-IEO Database Alimenti](#).

* [SIOMMMS](#) – Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello scheletro