

Formaggi: quali prediligere e quali limitare

scritto da Francesca Trasimeno | 14/05/2020



Grassi e magri, freschi e stagionati: i prodotti caseari, di cui anche l'Italia offre una grandissima varietà e qualità, sono croce e delizia per il nostro palato. Quali evitare e quali privilegiare nell'alimentazione quotidiana?

I formaggi vengono spesso demonizzati in quanto considerati un alimento “grasso” ma la verità è che, come per tutti gli ingredienti, non si deve generalizzare. Il segreto è imparare a scegliere in modo più consapevole quali tipologie consumare frequentemente e quali saltuariamente.

Tipologie di formaggi

Prima di capire quali mangiare, a seconda delle esigenze alimentari di ciascuno, vanno ricordate le diverse tipologie di formaggi che, **in base al contenuto di sostanza grassa**, si distinguono principalmente in:

1. **grassi**, prodotti con latte intero e con una percentuale di grassi superiore al 42%
2. **semigrassi**, a base di latte parzialmente scremato e grassi fra il 20% e il 40%
3. **magri**, da latte scremato e grassi al di sotto del 20%.

Formaggi e latticini: qual è la differenza?

Un'ulteriore distinzione, basata sul processo di produzione, è quella tra **formaggi in senso stretto** e **latticini**.

Per definizione, un formaggio è *“il prodotto della maturazione della cagliata ottenuta mediante coagulazione presamica o acida del latte, con o senza aggiunta di sale”*. Si tratta, quindi, di un **processo sicuramente elaborato** che prevede l'aggiunta di sale spesso in quantità elevate.

In base alla stagionatura, un procedimento che porta a un ri-arrangiamento enzimatico di proteine e lipidi che rende il prodotto finale più digeribile (ma anche più grasso), i formaggi possono essere **freschi** oppure **stagionati**.

I **latticini**, invece, derivano **solo dal latte** e non prevedono la [cagliatura](#) della caseina. Discorso a parte va fatto per la ricotta, ottenuta dal siero del latte.

Proprietà nutrizionali

Indipendentemente dal tipo, i formaggi rappresentano una **fonte importante di proteine** e lipidi ma, soprattutto, di **sali minerali** e vitamine A, D e del gruppo B.

I **grassi saturi** contenuti sono comunque indispensabili per la nostra salute e per la struttura delle membrane cellulari e non andrebbero esclusi da un **regime alimentare sano e ben equilibrato**.

Quali scegliere e quante volte

Nell'alimentazione quotidiana, se si vuole rimanere in forma, **non si deve eccedere con i formaggi grassi** in quanto ipercalorici, ricchi di sale e di acidi grassi saturi. Ciò vale maggiormente in contesti clinicamente compromessi per situazioni di **ipertensione e ipercolesterolemia**. Andrebbero, quindi, preferiti formaggi light, magri o i latticini.

A fronte di un potere saziante molto basso dei formaggi, soprattutto di quelli stagionati, uno dei rischi più frequenti è di eccedere nelle porzioni e quindi nelle calorie assunte. A tal proposito, le **linee guida LARN** della [Società Italiana di Nutrizione Umana](#) (SINU) raccomandano le seguenti porzioni:

- **50 grammi di formaggi stagionati** quali il grana o pecorino e **100 grammi di formaggi freschi** per un massimo di due volte a settimana
- **125 grammi di latticini** anche in due porzioni al giorno.

Dieta e Formaggi

Nessun alimento va demonizzato in quanto tale ma, come in tutte le cose, è la dose che fa il veleno. Si possono includere nel proprio regime, alimenti più ricchi in grassi nel limite delle porzioni più indicate e a seconda del fabbisogno. Tale discorso vale anche per i formaggi nella nostra dieta.

Esempi di pasti completi sono ben rappresentati da un **piatto di pasta con la ricotta, pomodorini e olio**, oppure da un'**insalatona con parmigiano, verdure e crostini di pane** condita con olio e aceto o ancora pane con formaggio spalmabile e verdure fresche.