

RivistAmica

LA RIVISTA DI INFORMAZIONE, BUON CIBO E DIVERTIMENTO DI IPERAL

MERLUZZO

DELICATO PIACERE DEI MARI DEL NORD



BUON CIBO

Pesce surgelato,
la scelta pratica e di qualità

TERRITORIO E DIVERTIMENTO

Valtellina, relax per tutti
tra splendide esperienze termali

SALUTE, BENESSERE E FAMIGLIA

“Uno shampoo per capello”,
come scegliere quello più adatto

LATTE E YOGURT, BIANCA SFIDA TRA VIRTÙ E BENEFICI

> ALIMENTI A CONFRONTO

Quando è meglio scegliere l'uno o l'altro? In quali quantità è giusto consumarli? Quali sono le loro caratteristiche a confronto? Chiariamo ogni dubbio con l'aiuto di un'esperta

Latte e yogurt sono i due grandi protagonisti delle colazioni più amate e tradizionali, ma non sfigurano neanche come merenda o spuntino. La dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista che esercita la libera professione a Milano e che collabora con l'ospedale Humanitas, ci aiuta a capire se, quando e perché preferire il primo o il secondo.

Come scegliere

«Latte e yogurt hanno caratteristiche simili dal punto di vista nutrizionale, tendenzialmente: a meno che non ci siano patologie si può scegliere per quale prodotto optare in base ai propri gusti personali» spiega la dottoressa Macorsini. «Magari in inverno si tende a prediligere una tazza di latte tiepido, mentre d'estate si preferisce lo yogurt, che è fresco e cremoso».

Il latte al microscopio

Sebbene il latte possa essere ottenuto da tutti i mammiferi, quello per antonomasia è quello di mucca. Dal sapore dolciastro, grazie al lattosio, lo zucchero che contiene naturalmente, e dall'odore delicato è un vero e proprio alimento, per di più anche estremamente completo dal punto di vista nutrizionale. L'apporto calorico e di grassi varia in base al livello di scrematura, mentre restano invariati i livelli di proteine ad alto valore biologico, vitamine (A, del gruppo B, C, E) e minerali (calcio, fosforo, zinco, selenio, potassio, magnesio). «Questo significa – ricorda la dottoressa Macorsini – che in caso di necessità di dimagrimento oppure per le donne in menopausa potrebbe essere opportuno preferire il

LATTE



Raccomandati

Il latte è fonte di proteine, acidi grassi essenziali e calcio, essenziale per mantenere in salute ossa e denti. Apporta anche antiossidanti e micronutrienti che contribuiscono al buon funzionamento del metabolismo e del sistema cardiovascolare.

UTILI CONTRO



OSTEOPOROSI



IPERTENSIONE



DIABETE



MALATTIE CARDIOVASCOLARI

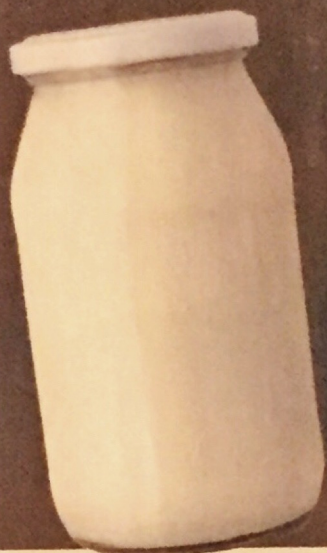
64 KCAL

3³ g di
PROTEINE

3⁶ g di
GRASSI

119 Mg di
CALCIO

YOGURT



Raccomandati

Lo yogurt è utile per assumere tutti i nutrienti del latte, in maniera più digeribile e concentrata. Grazie ai batteri utilizzati per fermentare il latte ed ottenere questo alimento, è particolarmente ricco di probiotici, utili al corretto funzionamento intestinale.

UTILI CONTRO



66

KCAL

3,8

g di
PROTEINE

3,9

g di
GRASSI

125

Mg di
CALCIO

latte parzialmente o totalmente scremato. Secondo l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, inoltre latte e latticini non sono causa di patologie e possono essere consumati secondo le porzioni raccomandate».

Analisi dello yogurt

Con il termine yogurt si identifica un alimento frutto della fermentazione del latte dai batteri *Lactobacillus* o *Streptococcus*. Quello bianco, anche intero, ha un apporto calorico medio-basso ma è una buona e digeribile fonte dei nutrienti del latte, quindi proteine di alto valore biologico, vitamine (A, B2) e minerali (calcio, fosforo). Al palato è vellutato e piacevolmente acidulo, ed è proprio questo sapore che lo rende così amato.

«Potremmo definire lo yogurt un latte in cui gli enzimi hanno già "digerito" il lattosio, il nutriente che dà fastidio a chi è intollerante», riassume la nutrizionista. «Questo significa che in molti casi, se non si esagera con le quantità, anche chi deve evitare il lattosio tollera bene lo yogurt tradizionale e non è, quindi, indispensabile scegliere quello delattosato».

Frequenze e porzioni di consumo di latte e yogurt



A meno che non ci siano specifiche indicazioni da parte di professionisti del settore, come medici, dietisti o nutrizionisti, l'INRAN (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) consiglia di consumare fino a tre porzioni giornaliere tra latte e yogurt. Una porzione di latte corrisponde ad un bicchiere (circa 125 ml), mentre una di yogurt al classico vasetto da 125 g. «L'ideale sarebbe preferire lo yogurt bianco, da aromatizzare poi a piacere con frutta, cacao, anche cereali controllando bene il contenuto di zuccheri», consiglia la dottoressa Macorsini.