



LO YOGURT

di Natasha Russo, dietista diplomata

Questo alimento vanta una **storia millenaria**. Sebbene il suo consumo fosse già diffuso tra le popolazioni del Medio Oriente almeno 4000 anni fa, solo alla fine del 1800 venne individuato il responsabile del processo di fermentazione, il *Lactobacillus Bulgaricus*, indispensabile per la produzione di questo derivato del latte.

Lo yogurt è ottenuto dalla **coagulazione del latte** (generalmente vaccino, ma possono essere utilizzati anche latte di pecora, capra o bufala) ad opera di microorganismi che attuano la fermentazione acida oppure acida-alcolica.

Nonostante siano richiesti due ingredienti di partenza così semplici come latte e batteri, a livello industriale si susseguono una serie di operazioni sconosciute ai più. Prima di tutto, il processo produttivo dello yogurt richiede la **standardizzazione** e **omogeneizzazione** del latte, affinché il prodotto finale acquisisca una consistenza più cremosa.

Il momento centrale di tutto il processo di lavorazione è comunque la **fermentazione**. Infatti, affinché il latte coaguli fino a diventare yogurt, vengono inoculati ceppi selezionati di **batteri lattici**, appartenenti al genere *Lactobacillus* e *Streptococcus*, che scompongono il lattosio – ovvero lo zucchero del latte – in acido lattico con conseguente riduzione del pH; proprio l'**ambiente acido** favorisce la formazione del coagulo. Poiché il lattosio viene **digerito** dai fermenti lattici, lo yogurt viene spesso tollerato anche da coloro che soffrono di intolleranza a questo zucchero.

I fermenti lattici non agiscono solo sul lattosio, ma modificano anche le proteine, portano alla sintesi di sostanze aromatiche e operano trasformazioni a carico di grassi, vitamine e minerali: ciò che si ottiene è dunque un prodotto dall'**ottima qualità nutrizionale**.

Lo yogurt apporta proteine nobili, vitamina D e calcio importanti per le ossa, fosforo, vitamine del gruppo B, come B2 e B12. Se viene prodotto con batteri **probiotici** del tipo *Bifidobacterium bifidus* o *Lactobacillus acidophilus* 1 è particolarmente utile per **riequilibrare** la microflora intestinale ed è efficace per contrastare la crescita di batteri patogeni nell'intestino.

Preferire lo **yogurt bianco naturale** ed eventualmente aggiungere a casa frutta fresca di stagione a pezzi o frullata, frutta secca o miele, avena, germe di grano, cannella o bacche di vaniglia, rappresenta la scelta migliore.

Alternative allo yogurt tradizionale

Per coloro che non vogliono o non possono consumare latticini, da diverso tempo l'industria alimentare ha messo a disposizione un'alternativa vegetale allo yogurt classico. Si tratta in genere di yogurt di soia, al quale possono essere aggiunte anche altre bevande vegetali, come latte di cocco o di mandorle sempre fermentati mediante l'utilizzo di batteri del genere *Streptococcus* e *Lactobacillus*.

Lo yogurt di soia ha un contenuto proteico e lipidico, inteso come quantità, simile allo yogurt di origine animale, anche se vi sono ovvie differenze da un punto di vista qualitativo. Lo yogurt di soia è **privo di caseina e lattosio**, pertanto può essere indicato per i soggetti allergici alle proteine del latte oppure gravemente intolleranti al lattosio e che non riescono a tollerare neanche piccole quantità di questo zucchero. Lo yogurt di soia inoltre contiene meno acidi grassi saturi ed è **privo di colesterolo**.

Nonostante tutte queste sue peculiarità, lo yogurt di soia, oltre ad essere controindicato per coloro con **allergia** accertata a questa leguminosa, dovrebbe essere consumato con moderazione dalle persone che soffrono di **patologie alla tiroide**, in quanto la soia interferisce negativamente con l'utilizzazione e captazione dello iodio – minerale indispensabile per la sintesi di ormoni tiroidei.

Poiché si tratta di un prodotto totalmente vegetale è indicato anche per chi ha scelto un'alimentazione **vegana**.