

31 agosto 2001 0:00

LEGGENDE METROPOLITANE: LO YOGURT FA BENE. A CHI?

Roma, 31 agosto 2001. Lo yogurt fa bene. E' una delle tante leggende metropolitane sulle quali occorre far luce -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. E' noto che lo yogurt si ottiene dalla fermentazione del latte ad opera di due microrganismi: il lattobacillo bulgarico e lo streptococco termofilo(1); il primo trasforma il lattosio, un carboidrato contenuto nel latte, in acido lattico, di qui il sapore acidulo, il secondo ha la funzione di dare consistenza e sapore al prodotto. Diciamo quindi che e' il primo, il Lattobacillo bulgarico, che dovrebbe svolgere l'azione salutare, installandosi nel nostro intestino e producendo acido lattico. Il problema e' che il Lattobacillo non e' in grado di colonizzare il nostro intestino, perche' non appartiene alla nostra flora batterica e perche' vien piu' che decimato dai succhi digestivi. Come puo' svolgere dunque la tanto decantata azione benefica? La storia nasce agli inizi del '900, quando un medico russo elaboro' la teoria sui batteri buoni e cattivi presenti nel nostro intestino, in relazione ai processi digestivi: i buoni erano quelli che producevano acido lattico. Non ci risulta pero' che ci siano batteri buoni o cattivi nel nostro intestino, semmai c'e' una buona o una cattiva alimentazione. Lo yogurt e' certamente un ottimo alimento, particolarmente adatto a chi ha problemi digestivi con il lattosio (circa il 10% della popolazione), ma di virtu' salutari ne ha quanti altri alimenti che costano meno. Un litro di latte costa mediamente 2.300 lire al litro, un chilo di yogurt 7.000 lire, il 300% in piu' (se ci riferiamo ai prodotti biologici, un litro di latte costa 2.500 lire, un chilo di yogurt 12.000 lire, circa il 500% in piu'). Non aggiungiamo commenti sullo yogurt magro.

Sicuramente lo yogurt fa bene ai produttori, meno al nostro portafoglio.

(1) Lactobacillus bulgaricus e Streptococcus termophilus)