4 settembre 2001 0:00

# LEGGENDE METROPOLITANE:LO YOGURT FA BENE. A CHI?

SECONDA PUNTATA

Roma, 4 settembre 2001. Lo yogurt fa bene. E' una leggenda metropolitana della quale abbiamo gia' parlato nel comunicato stampa del 31 agosto, che puo' essere reperito qui (http://www.aduc.it/massmedia/Comunicati/csAGO2001.html#LEGGENDE%20METROPOLITANE:%20LO%20YOGURT%20FA%20BENE.%20A%20CHI?) -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Abbiamo chiarito che l'azione "salutare" dello yogurt si basa sulla presenza del lattobacillo bulgarico, che dovrebbe combattere la cattiva flora batterica intestinale. Ma quanti lattobacilli devono essere presenti nello yogurt perche' possano svolgere la "benefica" azione? In Francia una legge ha stabilito che i lattobacilli devono essere 100 milioni per grammo di prodotto, in Italia non c'e' una legge del genere, quindi nessuno puo' imporre il numero minimo di lattobacilli nello yogurt. Teoricamente in un grammo di yogurt ci potrebbero essere 100 milioni di lattobacilli oppure uno solo, dopodiche' la tanto decantata azione "benefica" dello yogurt lascia il tempo che trova.
Altra leggenda da sfatare e' che lo yogurt debba essere molto acido per far "bene". E' vero il contrario perche' la presenza del lattobacillo bulgaricus e' inversamente proporzionale alla acidita': tanto maggiore sono i lattobacilli tanto minore lo yogurt sara' acido. Il perche' e' presto detto: il lattobacillo bulgarico si nutre del lattosio contenuto nel latte, producendo come rifiuto l'acido lattico; man mano che passa il tempo il lattosio si esaurisce, l'acido lattico aumenta e i lattobacilli non avendo di che nutrirsi muoiono. Occorrerebbe quindi mangiare yogurt freschi, ma sulle confezioni non c'e' la data di produzione bensi' quella di scadenza! Non si sa quindi quanti siano i lattobacilli nel vasetto dello yogurt. Ma l'azione "benefica" non era data dalla presenza "milionaria" dei lattobacilli? E se non ci sono?
Ultima annotazione: lo yogurt alla frutta, a differenza di quello normale, puo' contenere additivi. Tanto per rendere piu' "salutare" il prodotto!