

LO YOGURT FA BENE. A CHI? Prima puntata

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 (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*); 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.

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 sul nostro portale -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 bensì 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!

CIOCCOLATO LE ETICHETTE E I COSTI

Roma, 22 Ottobre 2001.

La festa del cioccolato che si svolge a Perugia, ci offre l'occasione per sfatare alcune leggende metropolitane e analizzare etichette e costi di un prodotto che, nel 1620, fu definito da un ecclesiastico francese "dannato intermediario di negromanti e stregoni". Una delle leggende metropolitane piu' diffuse e' la relazione tra cioccolato e brufoli -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Niente di piu' falso perche' i brufoli sono il prodotto della infezione delle ghiandole sebacee, cosi' come l'acne adolescenziale e' il prodotto del terremoto ormonale che induce una maggiore produzione di grasso, il quale fa la gioia dei batteri che trovano abbondante nutrimento e si moltiplicano a dismisura. Vero e' che il cioccolato risulta particolarmente calorico, un etto infatti fornisce 500 calorie e che la presenza di teobromina e caffeina nel cacao puo' rendere un po' nervosi i consumatori golosi. Non ci stancheremo mai di sollecitare la lettura delle etichette, perche' solo cosi' il consumatore puo' scegliere con accortezza e risparmiare. La quantita' degli ingredienti e' indicata

in ordine decrescente, quindi se al primo posto c'e' lo zucchero, significa che nella tavoletta di cioccolato ve n'e' contenuto almeno il 50 % (se non di piu'). Lo zucchero costa mediamente 2.000 lire al kg e se la tavoletta si paga 17mila lire al kg significa che lo zucchero ci costa 8.500 lire al kg: il 425 % in piu'!!! Occorre scegliere i prodotti che indicano la quantita' di cacao almeno al 60%. Il cioccolato bianco e' un ... non cioccolato, perche' non contiene cacao ma zucchero, burro di cacao e latte (in polvere). La parziale sostituzione del burro di cacao con altri grassi vegetali, stabilita da una direttiva comunitaria dello scorso anno, ci appare una doppia fregatura: per il sapore (ma e' un problema di gusti) e perche' i minori introiti dei paesi produttori di burro di cacao sono compensati da sovvenzioni comunitarie, pagate cioe' dai contribuenti (Accordi Stabex relativi alla IV Convenzione di Lome' -Togo, Africa); tanto vale comperare cioccolato senza altri grassi vegetali aggiunti!