



Formaggi, antiossidanti di "montagna" e anticolsterolo

Il lato magro dei formaggi esiste. Lo ha trovato uno studio dell'Università di Pavia e dell'Università Statale di Milano che ha puntato alla valutazione delle proprietà antiossidanti individuate nelle produzioni lattiero-casearie tipiche della montagna lombarda. Obiettivo dell'indagine scientifica condotta sui formaggi era quello di determinare l'esistenza in questi prodotti di specifiche molecole in grado di distruggere i radicali liberi, riducendo lo stress ossidativo. E l'obiettivo è stato raggiunto, grazie a un progetto finanziato dalla Regione Lombardia, Cluster di eccellenza, che fonde insieme ricerca medico-scientifica e produzione agroalimentare e i cui risultati completi saranno presentati il 24 maggio presso l'Istituto Giulio Natta di Bergamo.

Articoli Correlati

Studio Usa: cannabis per il controllo del diabete?

Noci, l'anti-colesterolo naturale protegge il cuore

Una camminata? Benefici per il cuore e colesterolo giù

Addio al latte? Con 12 grammi di lattosio non si corrono rischi

Contro l'ictus bere tè verde e caffè

«White power!»: latte, yogurt e formaggio i migliori amici della donna

Viaggio alla scoperta del Pecorino. Guarda la fotogallery

Lo studio, effettuato su 30 formaggi prodotti in Val Brembana e suddivisi in 3 tipologie - caprini, stracchini e Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana DOP, un formaggio tipico della zona - ha evidenziato anche un inedito "effetto collaterale": è emerso che il consumo di alcuni formaggi abbassa il livello di colesterolo nel sangue, contrariamente all'opinione comune diffusa.

Le proprietà antiossidanti, riscontrate in parte dei campioni analizzati, sono probabilmente riconducibili all'alimentazione degli animali: è noto che quanto più gli animali pascolano liberamente in alpeggio, tanto più il latte che producono è ricco di fitosteroli, molecole a cui si attribuisce la capacità di ridurre il colesterolo riscontrata nei formaggi analizzati.

di (24/05/2013)

