



CORRIERE DELLA SERA

## Bergamo / Cronaca

- Corriere Della Sera - Bergamo - Cronaca - Ricerca Scientifiche

STUDIO

## Ricerca scientifica: il Formai de Mut riduce il colesterolo

«E lo strachitunt è antiossidante»



Il Formai de Mut ha anche proprietà benefiche per la salute

Gioiscono gli appassionati del genere, talvolta colpiti da sensi di colpa al termine di una gustosa degustazione: ci sono formaggi che non solo non alzano, ma addirittura abbassano il livello di colesterolo nel sangue. Il sorprendente dato emerge da una ricerca scientifica condotta da Università di Pavia, Università Statale di Milano e

Ispa-Cur, all'interno di un progetto triennale finanziato da Regione Lombardia e guidato dall'agenzia di formazione e sviluppo Prodest.

Lo studio è stato effettuato su un campione di 30 formaggi prodotti in Val Brembana, suddivisi in tre tipologie: 10 Formai de Mut, 10 caprini e 10 stracchini dei quali 2 strachitunt. Per 12 giorni i vari formaggi sono stati somministrati a ratti in laboratorio ai quali, al termine dell'esperimento, sono stati controllati il livello di colesterolo, quello di ossidazione e quello di protezione antiossidante. I risultati? Spesso inaspettati. I ricercatori hanno scoperto che, in media, l'insieme dei formaggi brembani riduce il colesterolo totale di 21 mg/dL partendo da una media di 80 mg/dL. In particolare è il Formai de Mut in testa alla classifica (-25), seguito da stracchini (-14) e caprini (-13). All'interno di una stessa categoria di formaggi, però, si rilevano notevoli diversità: non tutti i campioni testati riducono il colesterolo, alcuni lo lasciano invariato o lo aumentano. A far la differenza è il più delle volte l'alimentazione degli animali dai quali vengono ottenuti. «La presenza di erba fresca nella razione induce un significativo aumento del contenuto di acidi mono e polinsaturi del formaggio - spiega Vincenzo Fedele, del Consiglio per la Ricerca e la sperimentazione in Agricoltura -, mentre abbassa, parallelamente, il contenuto in colesterolo». Mucche e capre allevate in alpeggio, con erba di pascolo, producono quindi formaggi ben diversi da quelli dei ruminanti alimentati con mangimi e concentrati.

«Da tempo è in corso una diatriba sui formaggi, domina la convinzione che si debba eliminarli in caso di sovrappeso o colesterolo alto. Questo studio dimostra che c'è ancora molto da chiarire, bisogna conoscerli meglio - illustra Umberto Cornelli, della Loyola University School of Medicine di Chicago -. Una cosa è certa: la tradizione, quando è portata a livello alimentare, dà sempre un vantaggio genetico». Se poi ai dati sul colesterolo si uniscono quelli sulle proprietà antiossidanti ottiene il podio uso dei formaggi più amati della Valle, definito dallo chef Vissani come «il più buono del mondo»: lo strachitunt. «Insieme al parmigiano è il formaggio con la miglior tipologia salutistica - continua Cornelli -. Riduce il colesterolo, ha una lieve tendenza ossidativa, ma anche un forte indice protettivo». Lo studio ha consentito di definire indici che potranno essere applicati all'uomo. E a far bene, nel progetto «Cluster di Eccellenza», è soprattutto la rete che si è creata sul territorio. «Oltre alla ricerca sono stati organizzati corsi a Serina e a Piazza Brembana ai quali hanno partecipato allevatori, produttori, commercianti e ristoratori - racconta Orfeo Damiani, assessore all'Agricoltura della Comunità Montana Val Brembana -. È stato spiegato loro come valorizzare il formaggio, con degustazioni e assaggi a tema». «Abbiamo varie qualità dop e casari anche molto giovani - afferma il presidente della Comunità Montana Val Brembana Alberto Mazzeoli -, la nostra può esser definita a tutti gli effetti come la Valle dei Formaggi».

