

Proprio perché ha la buona nomea di essere un alimento sano, lo yogurt viene sfruttato abilmente dall'industria alimentare, la quale riesce a vendere prodotti col nome di yogurt che in realtà sono delle preparazioni dolciarie con zucchero aggiunto in grandi quantità (in alcuni casi ne contengono più della Coca-Cola), aromi, coloranti, addensanti, sciroppi, purea di frutta sciroppata, amido, ecc.

Da prodotto sano e utile per la dieta quotidiana (lo yogurt naturale), il nostro alimento **può diventare un boomerang per il consumatore**, in particolare in questa versione "truccata" dall'industria favorisce sovrappeso e obesità, diabete, dipendenza dallo zucchero e alterazione della flora batterica. L'industria ci fa credere con la pubblicità che si tratti sempre di un prodotto salutare, gli spot affermano che lo yogurt "riduce i livelli di colesterolo nel sangue", "aiuta il benessere intestinale", ma in realtà questo è completamente falso per tutti i preparati definiti yogurt che sono diversi dallo yogurt naturale.

Lo yogurt naturale è certamente un alimento salutare, che può rientrare nella dieta di tutti anche per un uso quotidiano, dal momento che il suo contenuto di grassi è molto basso (al massimo 4 grammi di grassi su 100g di alimento, rispetto ad altri latticini come per esempio i formaggi che hanno una media di 20g di grassi su 100g) e soprattutto perché apporta sostanze probiotiche (fermenti lattici) in grado di potenziare e ricostruire la nostra flora batterica intestinale (microbiota). Il microbiota è considerato un vero e proprio organo ed è la sede del nostro sistema immunitario, si colloca lungo tutto l'apparato digerente dalla bocca fino al colon-retto. Qualità importanti che però non si trovano in gran parte dei vasetti in vendita presso la grande distribuzione.

Perché bisogna stare attenti allo zucchero contenuto nello yogurt?

Spesso erroneamente consideriamo yogurt dei prodotti che non lo sono. In commercio si trovano 3 categorie di prodotti apparentemente simili: lo yogurt, i latti fermentati e i probiotici. La legge italiana definisce yogurt soltanto il "latte vaccino fermentato con due specifici batteri, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*". Mentre nello yogurt per essere definito tale devono essere presenti unicamente questi due batteri specifici, nei latti fermentati possono essere presenti altri fermenti oltre a questi, oppure possono essere prodotti attraverso dei microrganismi differenti. Il vero yogurt, quello naturale e anche legale, è dunque costituito soltanto da 2 ingredienti: latte e fermenti lattici. La legge parla di latte vaccino, ma non cambia la sostanza col latte di capra o di pecora.

Il lato oscuro degli yogurt in vendita al supermercato

Secondo un'indagine del 2018 pubblicata [sul *British Medical Journal*](#) (rivista medico-scientifica tra le più autorevoli al mondo) alcuni yogurt contengono molto zucchero. Alcuni prodotti denominati yogurt sono in realtà dei finti yogurt perché contengono un enorme quantitativo di zucchero, aromi, conservanti e amidi che li rendono dei veri e propri dessert ricchi di calorie e di zuccheri. Bisogna stare attenti a questi finti yogurt perché non si possono assumere con regolarità come si può fare con uno yogurt naturale. Alcuni yogurt al supermercato contengono un quantitativo di zucchero che è fino a 5 volte superiore a quello di uno yogurt bianco naturale.



Yogurt Muller 12,9 grammi di zucchero per 100g di prodotto (pari a circa 3 cucchiaini di zucchero)

Nello yogurt bianco naturale intero e in quello bianco magro ci sono rispettivamente 4 e 4,5 grammi di zucchero per vasetto. Per rendere meglio l'idea parliamo del quantitativo di un cucchiaino di zucchero circa. E si tratta dello zucchero naturale del latte, il lattosio. Durante la trasformazione da latte a yogurt, per l'azione dei batteri il lattosio si scinde in 2 zuccheri differenti chiamati glucosio e galattosio, facilmente digeribili anche per le persone che soffrono di intolleranza al lattosio. Questo è il motivo per cui lo yogurt è più digeribile del latte. Restano sempre 4 grammi di zuccheri in tutto, ad ogni modo, che anziché essere 4g di lattosio sono 4g di glucosio e galattosio. I valori nutrizionali del latte e di un vasetto di yogurt sono infatti esattamente gli stessi, se lo yogurt viene fatto solo col latte senza aggiunta di altri ingredienti. Attenzione quindi all'etichetta. Se sull'etichetta del prodotto la

Il lato oscuro degli yogurt in vendita al supermercato

quantità di zucchero è superiore a questi parametri di riferimento (dai 4 ai 4,5 grammi) significa che c'è stata un'aggiunta di zucchero per addolcire ulteriormente il prodotto.





Anche in questo caso abbiamo lo zucchero aggiunto in un quantitativo totale di oltre 16 grammi per 100 grammi: pari a circa 4 cucchiaini di zucchero

Più zucchero della Coca-Cola

Come accennato in precedenza, alcuni yogurt in vendita al supermercato hanno una quota di zuccheri aggiunti superiore addirittura a quella presente in una bibita dolce come la coca-cola. Qualcuno non vedrà un nesso tra i due prodotti, dal momento che si tratta in fondo di due categorie merceologiche diverse. Questo è corretto, ma utilizzo spesso deliberatamente questo paragone perché consente una riflessione che diversamente fa fatica ad emergere nella mente dei consumatori. Il punto è che mentre quasi tutti sono consapevoli del fatto che la coca-cola non è una bevanda salutare e quando la si consuma lo si fa limitandosi, e con ogni probabilità solo saltuariamente, quando acquistiamo invece uno yogurt pieno di zuccheri e aromi non abbiamo la stessa percezione e quindi ne facciamo un uso frequente, quasi quotidiano per molte persone, ignorandone gli aspetti deleteri o nocivi che un quantitativo così elevato di zuccheri comporta per la salute.

Il lato oscuro degli yogurt in vendita al supermercato



Stesso discorso vale per molti yogurt della Granarolo: nell'esempio mostrato qui ci sono 14 grammi di zucchero, quindi più dei 10,6 grammi della Coca-Cola

Consapevolezza dunque, o meglio spesa consapevole, per un beneficio indubbio sulla nostra salute. Deve essere chiaro che possiamo certamente acquistare e consumare saltuariamente i "finti yogurt", ma è bene considerarli esattamente per quello che sono: dei dessert ricchi di zucchero e calorie! E' come se mangiassimo una porzione di dolce al cucchiaino, non uno yogurt. Guardate nelle foto qui illustrate i quantitativi di zuccheri e di additivi presenti in alcuni cosiddetti yogurt in commercio e capirete meglio questo concetto. Si noti bene che la dicitura in etichetta è quella di "yogurt" e non di "crema di yogurt", che denoterebbe più correttamente la natura di dessert in alcuni tipi di yogurt in vendita.

[di Gianpaolo Usai]