

Quanto formaggio mangiare a settimana: ecco le quantità raccomandate dagli esperti

02 aprile 2021

Il formaggio è un prodotto alimentare che si ricava dal latte ed è un alimento adatto a persone di tutte le età. È particolarmente indicato per i bambini e i ragazzi in crescita in virtù del suo alto contenuto di proteine, di calcio e di grassi. Le altre componenti nutritive sono la microflora, le vitamine e i sali minerali. Esse hanno una concentrazione assai superiore a quella del latte, rispetto al quale presentano una migliore digeribilità, dovuta alla ridotta quantità di lattosio che nel formaggio si è trasformato in acido lattico. Inoltre, i formaggi prodotti da animali alimentati su pascoli naturali, oltre a presentare uno spettro aromatico più ampio, sono ricchi di sostanze importanti per la nostra salute, con un elevato grado di protezione antiossidante. I formaggi, in generale, per il loro alto valore energetico, sono particolarmente adatti anche alla dieta degli sportivi. Essendo i formaggi ricchi di grassi, anche per loro, vale la regola universale: farne un uso moderato, a seconda dell'età e della sanità fisica di chi li consuma.

Secondo le linee guida per una sana alimentazione destinate alla popolazione italiana, il corretto apporto di tre porzioni settimanali di formaggio (ogni porzione equivale a 100 grammi di formaggio fresco o 50 di formaggio stagionato). Tali porzioni portano alla copertura del 43% del fabbisogno di calcio nelle fasce più bisognose (ragazzi e ragazze, donne in menopausa) e alla copertura di oltre il 60% del fabbisogno di calcio di un uomo adulto (800 mg) o di una donna di età compresa tra i 30 e i 49 anni. Per i bambini, il corretto apporto è sempre di tre porzioni settimanali di formaggio e ogni porzione equivale a circa 50-70 grammi di formaggio fresco e a circa 28-35 grammi di formaggio stagionato.

La diffusione di abitudini e modelli alimentari alternativi e una certa avversione immotivata rischiano oggi di penalizzare i prodotti lattiero-caseari, privandoci inutilmente delle loro grandissime valenze nutritive. Dobbiamo invece continuare a trasferire la buona abitudine di un regolare consumo di questi prodotti alle nuove generazioni.