# Mai eliminare i formaggi dalla dieta: aiutano a stare in forma

formaggio-in-villa-21ffc384

Ogni alimento non è semplicemente la somma dei suoi singoli componenti nutritivi, ma molto di più. A quest'innovativo approccio alla nutrizione non fanno eccezione i **formaggi**, che, al contrario, rappresentano il **miglior esempio di alimento dalla matrice nutrizionale complessa**, fatta di tante sostanze che interagiscono e "lavorano" insieme. E questo, sottolinea **Assolatte**, rende i formaggi molto più ricchi e benefici della somma dei loro singoli nutrienti.

La conferma a questa tesi, spiega Assolatte, viene da un articolo pubblicato su *The American Journal of ClinicalNutrition*, che attribuisce al mix di sostanze che caratterizza i formaggi i tanti **benefici sul miglioramento della gestione del peso corporeo**, sulla **riduzione del rischio di malattie cardiovascolari** e sulla **maggior salute delle ossa**.

Inoltre, sottolinea Assolatte, questo documento di consenso evidenzia un altro beneficio dei prodotti caseari, meno noto e più "sorprendente": la capacità dei formaggi di **favorire l'escrezione dei grassi a livello intestinale, riducendone così l'assorbimento nell'organismo umano**. Secondo i ricercatori, quest'interessante effetto "anti-ciccia" dei formaggi si deve a un gioco di squadra: sarebbe infatti la sinergia tra i numerosi nutrienti presenti nei formaggi – in particolare, calcio, fosforo, colture microbiche e alcuni specifici componenti delle membrane dei globuli di grasso (MFGM) – a modificare l'impatto lipidico dell'assunzione di acidi grassi saturi. La risposta dei lipidi presente nel sangue è presumibilmente attenuata dalla diminuzione dell'assorbimento dei grassi a livello intestinale e dall'azione dell'acido biliare, dalla modulazione del microbiota intestinale e dall'alterazione dell'espressione genica, spiega Assolatte.

La diminuzione dell'assorbimento intestinale dei grassi contenuti nei prodotti lattiero-caseari ricchi in **calcio, fosforo e MFGM** (come i formaggi), aggiunge Assolatte, è stata evidenziata dall'incremento della loro escrezione fecale e dalla riduzione post-prandiale della concentrazione nel sangue dei chilomicroni, le particolari lipoproteine che raccolgono i trigliceridi e il colesterolo e li immettono nel

sistema linfatico.

La capacità di limitare l'assimilazione dei lipidi accomuna tutti i formaggi, specifica Assolatte, ma viene molto influenzata dalla matrice che ne caratterizza le varie tipologie, perché essa influisce sui livelli di grassi e di energia assorbiti dall'intestino. Dagli studi è emerso che **l'escrezione dei grassi è maggiore quando si consumano formaggi "regolari" anziché formaggi leggeri** o a ridotto tenore di grassi.

L'approfondimento sul ruolo del calcio nel determinare la riduzione dell'assorbimento dei lipidi contenuti nei prodotti caseari ha fatto ipotizzare che entrino in gioco **due diversi meccanismi**, specifica Assolatte: il primo è la precipitazione del calcio e degli acidi grassi liberi in saponine largamente insolubili. Il secondo meccanismo è la trasformazione del calcio e del fosfato in un fosfato di calcio amorfo insolubile, che trattiene in superficie gli acidi della bile (e probabilmente anche i grassi), aumentando la secrezione biliare e l'eliminazione fecale.

Gli studi, prosegue Assolatte, hanno rivelato che **la mancata assimilazione dei grassi saturi è significativamente maggiore nelle persone che seguono una dieta ricca di calcio** (grazie al consumo regolare di prodotti lattiero-caseari) piuttosto che in quelle che assumono bassi livelli di calcio.

Infine, conclude Assolatte, dalle ricerche è emersa l'evidenza di una connessione tra l'aumento dell'eliminazione fecale dei grassi e l'attenuazione della risposta dei grassi ematici a seguito del consumo di prodotti caseari ricchi in calcio, fosfato e MFGM. Uno studio condotto sull'uomo ha mostrato una forte correlazione tra il cambiamento nei valori di colesterolo totale e colesterolo HDL e l'eliminazione fecale dei grassi dopo il consumo di latte, burro o formaggi.

Un altro studio crossover, citato da Assolatte, ha analizzato **quattro tipi di dieta**, differenti per combinazione di calcio e grassi, concludendo che l'effetto sui valori di colesterolo LDL e di colesterolo HDL dipendono dall'intake di grassi saturi e che la risposta del colesterolo LDL è ulteriormente attenuata da un'alimentazione ricca di calcio, come quella che include le corrette quantità di prodotti lattiero-caseari suggerite dalle Linee Guida ufficiali.