Parmigiano Reggiano, un nuovo studio dimostra che è fonte di selenio

parmigiano-reggiano-8d3c6b8b

Ci sono mille motivi per i quali i nutrizionisti consigliano di consumare il **Parmigiano Reggiano**. E ora ce n'è uno in più. Nell'ambito di una convenzione di ricerca stipulata tra il Dipartimento di Farmacia dell'Università di Napoli Federico II e il Consorzio del formaggio Parmigiano Reggiano dal titolo "Valorizzazione del formaggio parmigiano reggiano in chiave salutistica", è stato dimostrato che le **lunghe stagionature del prodotto** (a partire dai 40 mesi) rendono il Parmigiano Reggiano **fonte di selenio**.

Spiega la Prof.ssa **Maria Daglia**, responsabile scientifico dello studio e professore ordinario di Chimica degli Alimenti: "Nella ricerca sono stati analizzati campioni di Parmigiano Reggiano di diverse stagionature e stagionalità di produzione. I risultati dello studio ci permettono di dire che una porzione da 30 grammi di Parmigiano Reggiano stagionato 40 mesi apporta una quantità significativa di selenio pari in media al 19,5% del valore nutritivo di riferimento del selenio (assunzioni di riferimento per un adulto 8400kJ / 2000kcal). Il selenio è un micronutriente che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario, alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, alla normale funzione tiroidea e al mantenimento di unghie e capelli normali, indicazioni salutistiche consentite ai sensi del Reg. UE n. 432/2012".

Non c'è solo il selenio

Quest'ultima ricerca aggiunge un altro importante elemento alla conoscenza delle caratteristiche nutrizionali del Parmigiano Reggiano, un alimento naturalmente **ricco in sostanze nutritive**, del tutto privo di conservanti, e rappresenta il perfetto connubio fra una antica tradizione radicata sul territorio e moderne tecniche di produzione che garantiscono qualità e sicurezza del prodotto. Ha un **elevato contenuto proteico** con oltre 30 g di proteine ad alto valore biologico per 100 g di prodotto. Contiene **vitamine e sali minerali** ed è ricco di **calcio e fosforo**, elementi preziosi per il mantenimento di ossa

e denti normali. Inoltre, ha il grande vantaggio di essere pressoché **privo di zuccheri**: in particolare è naturalmente privo di lattosio, può quindi essere consumato da persone intolleranti a questo zucchero del latte. Anche l'apporto lipidico del Parmigiano Reggiano, per quanto non trascurabile dal punto di vista quantitativo, ha però molti vantaggi dal punto di vista nutrizionale. Il Parmigiano Reggiano contiene infatti acidi grassi saturi a corta e media catena, molto digeribili, e fosfolipidi a cui la letteratura scientifica attribuisce effetti benefici.

Il Parmigiano Reggiano in una dieta bilanciata

Le sostanze nutritive, le proteine, la naturale assenza di lattosio, rendono il Parmigiano Reggiano un prezioso alleato per una dieta sana e naturale. Detto ciò, come tutti i formaggi, va mangiato evitando eccessi. Le caratteristiche nutrizionali del Parmigiano Reggiano lo rendono ottimo come **antipasto o fine pasto**, come **spuntino post esercizio fisico** (*recovery meal*), come **condimento** o addirittura come **secondo piatto**. Come condimento nella misura di circa 10 g di grattugiato può tranquillamente essere mangiato anche tutti i giorni. Come antipasto o fine pasto, o come spuntino post esercizio negli sportivi, nella misura di 20-30 g unito a circa 40 gr di pane o simili, può essere consumato due volte la settimana. In alternativa se ne possono consumare come secondo piatto una volta la settimana circa 50 g. Questa razione equivale a circa 100 g di carne sul piano dell'apporto proteico ma con un minor apporto di colesterolo. Nel complesso un consumo di 100-150 g la settimana è consigliato per una dieta bilanciata.

Per info sul prodotto: www.parmigianoreggiano.it. Per info sul territorio, sulle tradizioni e sulla storia del Parmigiano Reggiano: www.scaglie.it.