Yogurt 0% di grassi: alleati per la salute o truffa del marketing alimentare?

Da diversi decenni lo yogurt 0% grassi, come il latte scremato e gli alimenti light, attirano frotte di consumatori che sperano di ottenere dei vantaggi per il dimagrimento. **Ma che senso hanno questi prodotti e servono davvero a qualcosa?** È importante comprendere le modalità di preparazione di questi prodotti senza grassi che l'industria adotta, e non basta affatto fermarsi ad ascoltare ciò che le aziende produttrici proclamano riguardo questi prodotti. **Le aziende rigirano la frittata sempre al proprio tornaconto**, questo dovrebbe ormai essere chiaro a tutti i consumatori, eppure non è così e ancora oggi gran parte dei consumatori confida, ripone fiducia e credito in ciò che afferma l'industria alimentare, senza sviluppare nessun senso critico e andare a verificare come stanno veramente le cose attraverso un approfondimento. **Gli yogurt 0% grassi sono uno dei simboli del successo commerciale delle aziende**, ma sono anche l'emblema del cibo fintamente sano, e non apportano vantaggi né per il dimagrimento né per la salute in generale, al contrario vedremo che sono forieri invece di problemi e svantaggi.

I cibi a basso contenuto in grassi non sono una scelta salutare

Una campagna mediatica che ha favorito le grandi aziende alimentari a scapito dei cittadini è stata quella che ha divulgato l'utilizzo dei cibi a basso contenuto in grassi per dimagrire. Il risultato: siamo tutti più grassi. Diverse ricerche hanno dimostrato che mangiare alimenti a basso contenuto in grassi non solo non fa perdere peso, ma nemmeno giova alla salute cardiovascolare, anzi semmai possiamo dire esattamente il contrario, e cioè che le diete ad alto contenuto di grassi (e al contempo basso in carboidrati) apportano benefici per la salute cardiovascolare. **Il ridotto contenuto in grassi, infatti, rende i cibi meno buoni e meno palatabili**; per correre ai ripari di un tale svantaggio in termini commerciali, ecco dunque che l'industria aggiunge zuccheri e additivi vari (aromi e addensanti soprattutto) trasformando un alimento in origine sano, come lo yogurt intero bianco, in un alimento ad elevato potere infiammante come lo yogurt alla frutta, che fra l'altro spesso non ci toglie nemmeno la fame. **Saziare infatti è da sempre prerogativa dei grassi alimentari**. Ma la vera beffa nel mangiare alimenti light e sgrassati è che oltre a non ricevere la sazietà adeguata, questi alimenti inducono a continuare a mangiare, alla ricerca appunto della vera sazietà.

Perchè lo yogurt 0% grassi non è sano

È abbastanza semplice intuire cosa sia uno **yogurt zero grassi**: si tratta di un prodotto "**scremato**" o "**deprivato del grasso**", rispetto al prodotto di origine, cioè allo yogurt

intero. Da diversi studi che sono stati effettuati nel corso degli anni appare che il consumo di questo tipo di prodotto riduca effettivamente le entrate di grassi alimentari durante la giornata, aumentando però in maniera compensatoria quelle di carboidrati e zuccheri. In poche parole, a fine giornata, chi ha scelto i prodotti light ha introdotto meno grassi ma più pasta (o ancora peggio caramelle, dolciumi, merendine e prodotti confezionati a base di carboidrati come i crackers). Questo tipo di compensazione è lontano dall'essere positivo: sono infatti lo zucchero e i carboidrati (molto più dei grassi) i veri responsabili di ingrassamento, resistenza all'insulina e obesità. Scegliendo uno yogurt (o un latte o un formaggio) intero, rispetto a quello magro, a fine di giornata verrà introdotta qualche caloria in più, ma si saranno con tutta probabilità ridotti gli introiti da altri prodotti come pasta, prodotti da forno e dolci, che sono i veri responsabili del sovrappeso.

Possiamo vedere con un esempio pratico concreto **come gli yogurt 0% grassi vengano riempiti dall'industria alimentare di zuccheri e additivi malsani**, allo scopo di ridare a questi prodotti sapidità e cremosità, perse con l'eliminazione dei grassi naturali del latte.

Come è facile notare, leggendo la lista degli ingredienti e la tabella nutrizionale del prodotto, questo yogurt 0% grassi contiene ben **14,5 grammi di zuccheri su 100g di alimento**, una quantità di zucchero pari a quasi 4 volte quella dello yogurt bianco naturale. Tutti questi zuccheri sono stati aggiunti dal produttore utilizzando lo zucchero tradizionale e lo sciroppo di glucosio-fruttosio. Inoltre sono stati aggiunti degli aromi. Considerate sempre anche che **il vasetto di yogurt è da 125 grammi** e chiunque usi questi prodotti ne consuma almeno un vasetto intero quando lo mangia, pertanto il quantitativo di zuccheri che viene ingerito effettivamente è pari a **18 grammi di zucchero**, cioè corrispondente a 4 bustine di zucchero circa. Si mangia un dessert al cucchiaio senza rendersene conto, con la convinzione per giunta di mangiare un prodotto salutare e adatto a mantenere la linea,

quando è in effetti esattamente tutto il contrario! Se non vengono aggiunti degli zuccheri tradizionali, come nel caso qui in esempio, possono essere aggiunte altre sostanze dolcificanti meno note al consumatore, come **i polioli** (maltitolo, sciroppo di maltitolo) o **gli edulcoranti** (dolcificanti artificiali come sucralosio, acesulfame K) ma il risultato da un punto di vista metabolico è esattamente identico: **si favorisce l'aumento di peso e lo squilibrio della flora batterica intestinale**. Uno yogurt che contenga zucchero o dolcificante è meglio lasciato sullo scaffale: molto meglio optare per uno yogurt naturale (fatto di solo latte e fermenti), indipendentemente dalla quantità di grasso che contiene.

Un'altra problematica importante degli yogurt 0% è quella associata alla **perdita delle vitamine del latte**, che sono chiamate liposolubili e che sono nello specifico la A, la E, la D e la K. Di questa problematica abbiamo già parlato in un altro articolo che esaminava i prodotti light in genere, al quale vi rimando. Attenzione a non confondere però un prodotto light con uno 0% grassi, quello light mantiene comunque una minima percentuale di sostanze grasse, quello 0% non le contiene più.

Non tutti gli alimenti con i grassi sono sani

D’altro canto non bisogna pensare all’opposto che qualsiasi prodotto contenente grassi sia salutare e buono da acquistare. **Grassi idrogenati**, presenti in alimenti e prodotti come le margarine o i prodotti da forno, nei fritti e in molti snack confezionati, **promuovono il danno cardiovascolare** e aumentano il rischio di malattie del metabolismo come il diabete e l’obesità. Grassi buoni come quelli **polinsaturi**, gli **omega 3** e gli **omega 6** hanno invece una valenza positiva di salvaguardia della salute. A patto che questi ultimi **non vengano però trattati e ossidati nei processi industriali** dove si utilizza l’alta temperatura e l’alta pressione, come succede ad esempio nella produzione degli oli vegetali per frittura (olio di semi di girasole, di mais ecc.). Questi prodotti, pur avendo dei grassi polinsaturi, sono pessimi per la salute e associati alle malattie cardiovascolari. **I grassi vegetali buoni e sani sono soltanto quelli preparati ed estratti a freddo**, come l’olio extravergine di oliva o di girasole estratto a freddo, o anche l’olio di cocco estratto a freddo.

[di Gianpaolo Usai]

Vuoi approfondire?
Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi
Il libro scritto da Gianpaolo Usai per L'Indipendente insegna a fare spesa in modo consapevole
Acquista ora
OLTRE LE APPARENZE
Gianpaolo Usai
MANUALE DI AUTODIFESA ALIMENTARE
L'INDIPENDENTE