

## Il formaggio d'alpe ci sta a cuore?

Uno studio\* del Politecnico federale di Zurigo mostra che la composizione dei grassi di formaggio d'alpe si avvicina a quella dell'olio di pesce, tanto osannati da tutti.

Mangiare non vuol dire solamente saziarsi ma anche nutrirsi ed alimentarsi, dunque cercare di fornire al nostro corpo la "benzina" adatta per funzionare a pieno regime e sopportare dunque i vari fattori di stress e impegni che si aggiungono alle occupazioni quotidiane. Lavoro, sport, famiglia, amici ma anche tutte le altre piccole attività richiedono energia ed un organismo in salute.

Siamo oggi bombardati da campagne pubblicitarie a favore o dissenso dei vari prodotti alimentari. Il formaggio sicuramente è spesso sotto accusa per il suo alto contenuto di grassi, tanto che sono nate le linee di formaggi leggeri con percentuali di grasso ridotte ai minimi termini.

Conoscendo meglio la materia ci si accorge che non tutti i grassi sono uguali. L'olio d'oliva è stato forse il primo grasso riconosciuto come benefico dalla sanità pubblica che ne elogia gli alti contenuti di acido oleico, un acido grasso monoinsaturo.

Il pesce è invece osannato per i suoi alti livelli di omega 3, degli acidi grassi poliinsaturi, (di cui però ne esistono di tipi differenti, DHA, EPA e Linolenico, ma che sono comunemente ed erroneamente denominati tutti omega 3). Il mercato offre come supplemento alimentare varie forme d'olio di pesce in capsula. I suoi vantaggi per la salute sono riconosciuti: favoriscono i processi antinfiammatori, proteggono le arterie e le membrane cellulari, diminuendo il rischio di infarto cardiaco o ictus cerebrale. Queste sono solo le più importanti doti dei grassi del pesce che ne fanno un toccasana per l'uomo. Questo successo è dovuto soprattutto alla presenza dei grassi denominati DHA e EPA (degli omega 3 a lunga catena), mentre sono ridotti i valori di acido linolenico (a corta catena).

I formaggi ed i latticini in generali sono in una situazione abbastanza critica in quanto contengono alti livelli di acidi grassi saturi, considerati i peggiori in questa categoria, se si escludono i grassi idrogenati e i grassi *trans* che si potrebbero addirittura catalogare come nocivi. Ma anche il formaggio deve starci a cuore, soprattutto il formaggio d'alpe ticinese, derivato da latte di animali che si alimentano esclusivamente con erba al pascolo. Infatti degli studi svolti dal Politecnico federale di Zurigo (ETHZ) in collaborazione con l'università di Berna e Zurigo hanno dimostrato che il formaggio d'alpe possiede una migliore composizione dei grassi rispetto agli altri tipi di formaggio.

La ricerca ha confrontato i contenuti di diversi prodotti: formaggio d'alpe (foraggiamento esclusivo con erba al pascolo), formaggio convenzionale (animali foraggiati anche con insilati e mangimi energetici), *cottage cheese* e un formaggio di latte da mucche alimentate con supplementi di semi di lino. Il risultato è molto chiaro e dimostra come la differente alimentazione delle bestie si ripercuote sulla qualità del prodotto ed anche dunque sulla composizione dei grassi nei formaggi. Il supplemento di semi di lino (che contiene un tipo di omega 3 precursore dei grassi DHA) non ha invece portato significanti variazioni nella composizione dei formaggi. L'esito dello studio svolto all'ETHZ mostra l'alto livello di grassi omega 3 (precisamente di acido linolenico) nel formaggio d'alpe rispetto agli altri tipi (fino al doppio in confronto). Un risultato che assicura un valore aggiunto a questo alimento prodotto sugli alpeggi che può altresì beneficiare di una produzione al contatto con la natura, sempre più ricercata dal consumatore.

Oltre alla quantità di omega 3 presente in un alimento è anche importante il rapporto tra questi e i grassi omega 6, un altro tipo di grasso poliinsaturo, pure essenziale e presente in vari elementi e dunque di facile reperibilità per il nostro corpo. Gli acidi saturi e gli omega 6 sono sovente assunti in dosi troppo elevate rispetto agli omega 3, favorendo la formazione di acido arachidonico, un acido non essenziale e pro infiammatorio (si consiglia un rapporto 2 a 1 tra omega 6 e omega 3). I

grassi poliinsaturi contenuti nei formaggi d'alpe sono soprattutto l'acido linolenico (un tipo di omega 3) e l'acido linoleico (un tipo di omega 6). La differenza con l'olio di pesce sta nel fatto che i formaggi d'alpe non hanno grandi percentuali di acidi a lunga catena DHA e EPA citati in precedenza, ma soprattutto acido linolenico. Questo acido è di origine vegetale e da solo non esercita alcuna azione diretta sull'organismo. Qui, circa il 10% viene trasformato in EPA, che svolge invece un'azione protettiva. Durante il processo di conversione in EPA, il 90% circa di linolenico viene dunque perso!

Inoltre nei prodotti animali, soprattutto nella carne, la concentrazione di acido arachidonico è molto elevata e favorisce i processi infiammatori. Gli antagonisti naturali nella nostra alimentazione sono appunto gli acidi grassi essenziali EPA che ne annullano l'azione negativa.

Concludendo si può affermare che il formaggio d'alpe, grazie all'alimentazione particolare del bestiame, risulta più ricco di omega 3 di seconda classe rispetto agli altri formaggi. Inoltre il loro contenuto di acido arachidonico è limitato ed una piccola quantità di EPA è comunque presente. Delle caratteristiche che comunque avvalorano, dal punto di vista alimentare-salutare, il prodotto alpestre, già peraltro apprezzato per altre sue doti.

elista

\*Lo studio dell'ETHZ: "High omega 3 fatty acid content in alpine cheese, the basis for an alpine Paradox", Christa Hauswirth *et al.*

Indirizzi utili:

Società svizzera di nutrizione: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
[www.omega-3.ch](http://www.omega-3.ch)