

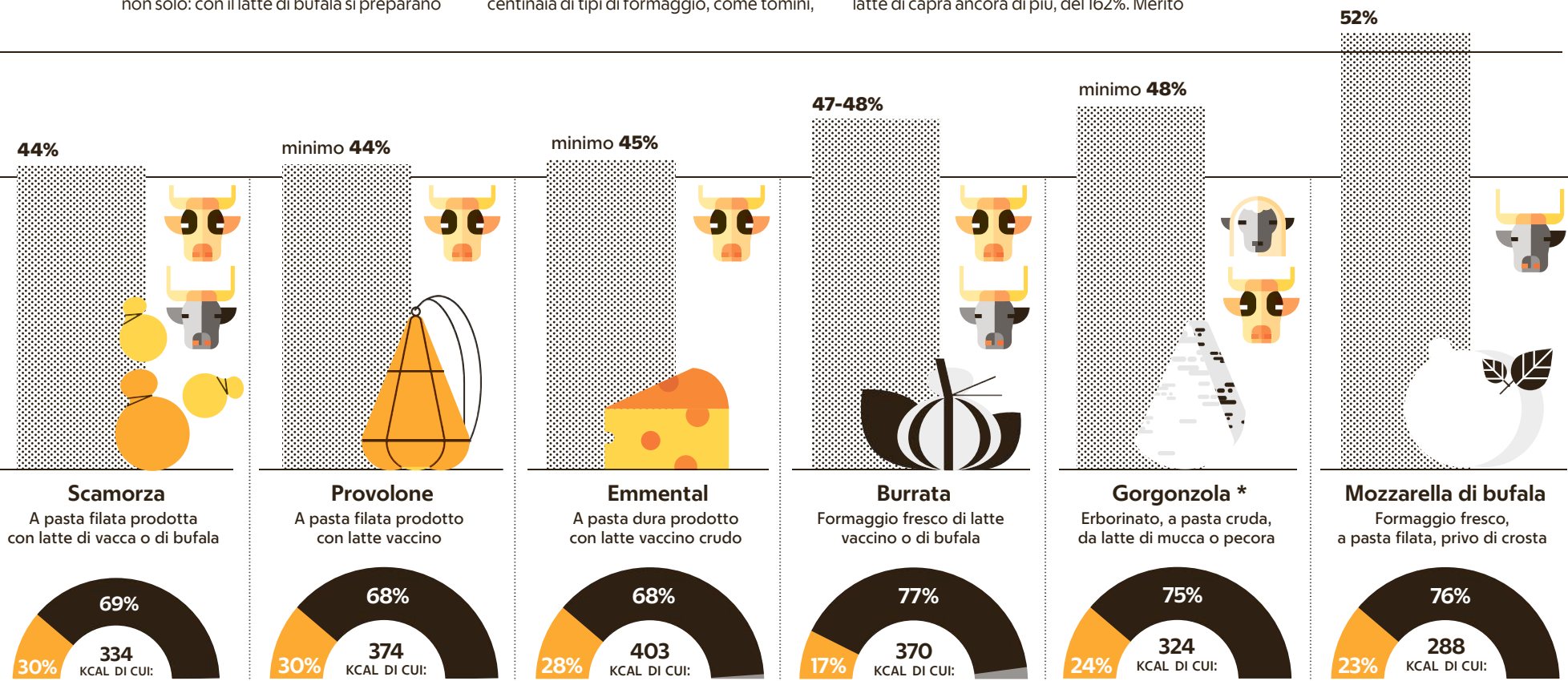
**La novità**  
**Non solo mucca**

Boom di produzione per i formaggi a base di latte di capra e di bufala. In quest'ultimo caso si tratta prevalentemente di mozzarella, ma non solo: con il latte di bufala si preparano

anche formaggi duri a lunga stagionatura, formaggi semiduri, ma anche molli e freschi, come le crescenze, o gli erborinati. Il latte di capra è ormai diffuso in tutti i supermercati, sia nella versione pastorizzata che Uht, così come yogurt, burro e ricotta. E, ovviamente, centinaia di tipi di formaggio, come tomini,

crescenza, robiola, quark, primosale. E qualche denominazione d'origine, come la formaggella del Luinese dop. Dal 2000 a oggi, secondo Assolatte, l'associazione che raggruppa i produttori, la produzione di latte di bufala è aumentata del 132%, quella del latte di capra ancora di più, del 162%. Merito

delle diverse qualità organolettiche dei due prodotti e dei prodotti che hanno saputo colmare un vuoto di mercato estremamente interessato a prodotti da latti animali diversi da quello vaccino.



FONTE: ANALISI DEI MERCATI LATTIERO CASEARI REPORT INFORMATIVO QUADRIMESTRALE DI ASSOLATTE / INRAN / FORMAGGIO.IT INFOGRAFICA: PAULA SIMONETTI

\* Il Dop è soltanto di latte vaccino

LIVE  
**DIABETE**  
NEWS

**HAI IL DIABETE?**  
C'È UNA **BUONA NOTIZIA** PER TE.

Nel diabete di tipo 2.

**NUOVE SOLUZIONI NE SEMPLIFICANO LA GESTIONE.**

Hai il diabete di tipo 2? Sai quanto è complicato. Oggi c'è una buona notizia. Esistono soluzioni che facilitano la routine di gestione quotidiana. Meno stress e finalmente più libertà per te.

**CHIEDI AL TUO DIABETOLOGO.**

**VAI SU WWW.NOVIDIABETE.IT**

PP-LD-IT-0011

Le ricerche

**Chi ne mangia è persino più magro**

di IRMA D'ARIA

**D**ue ricerche. La prima, condotta presso lo University College di Dublino e pubblicata su *Nutrition and Diabetes*, ha preso in esame l'impatto di latte, formaggio, yogurt, burro e panna su 1500 persone tra 18 e 90 anni. Scoprendo che chi consuma abitualmente una quantità maggiore di questi prodotti ha un minor indice di massa corporea, percentuali di grasso inferiore e pressione sanguigna più bassa. Un'altra ricerca, su *American Journal of Clinical Nutrition*, ha seguito per quattro settimane persone che hanno seguito cinque diverse diete: una ricca in acidi grassi saturi da burro, una da formaggio, una dieta a base di monoinsaturi (che prevalgono nell'olio di oliva), un'altra ricca di polinsaturi (mais, girasole, soia, pesce) ed infine una prevalentemente a base di carboidrati. «Il risultato - chiarisce Pasquale Strazzullo, presidente della Società italiana di nutrizione umana - è stato che entrambe le diete ricche in burro e formaggio accrescono il colesterolo cattivo Ldl rispetto alle altre diete. Tuttavia, a parità di grassi e calorie la dieta ricca di formaggi o di burro incrementa il colesterolo Ldl significativamente di meno anche rispetto ai carboidrati». A scagionare il formaggio sono gli altri nutrienti di cui è ricco e che potrebbero ridurre l'assorbimento dei grassi e forse dello stesso colesterolo nell'intestino. «Il calcio in particolare - prosegue Strazzullo - potrebbe avere questo ruolo, ma ci sono anche altre sostanze, come le citochine antiinfiammatorie che si sviluppano nel processo di maturazione o le mufte, tipiche degli erborinati, che sembrano agire positivamente sulla colesterolemia». Dunque nessun aumento del rischio cardiometabolico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lilly

Con il patrocinio di:

SID  
Società Italiana  
di Diabetologia

AMD  
ASSOCIAZIONE  
MEDICI  
DIABETOLOGI

DiabeteRicerca

AMD  
ASSOCIAZIONE  
MEDICI  
DIABETOLOGI