

IL FORMAGGIO

Il formaggio ha per l'atleta un grosso **pregio**: fornisce – oltre che calcio e varie vitamine – molte proteine di elevato valore biologico. Ha però anche un **difetto**: contiene grassi che, in una percentuale tutt'altro che trascurabile, sono “saturi”, dunque non salutari. E' per questo che si leggono talvolta articoli che – sottolineandone soltanto le virtù – sostengono che il formaggio è un alimento molto valido e altri articoli che, invece, considerandone soprattutto il contenuto in grassi, ne sconsigliano l'utilizzo, per lo meno quello abituale.

I diversi formaggi, in ogni caso, sono differenti l'uno dall'altro. Se è vero che – pur distinguendosi facilmente per sapore l'uno dall'altro – essi contengono sempre gli stessi nutrienti, è anche vero che le percentuali di tali ingredienti hanno variazioni che talvolta sono considerevoli.

Questo ci consente di scegliere quelli che hanno il massimo dei pregi e il minimo dei difetti, la qual cosa - secondo quanto si è detto all'inizio - significa soprattutto prediligere i formaggi che hanno pochi grassi e molte proteine. Va fatta, però, una precisazione. Se prendiamo una tabella della composizione degli alimenti e consideriamo semplicemente quanti sono i grammi di grassi presenti in 100 grammi di ciascun formaggio, potremmo commettere un errore. Nella tabella, infatti, leggiamo, per esempio, che il grana ne ha circa 25 grammi, contro i 16 della mozzarella che, dunque, sembrerebbe essere molto più magra.

Questi valori, però, sono influenzati enormemente dal contenuto in acqua: la mozzarella, in particolare, ne contiene il 60%, mentre il grana quasi la metà. Non ha molto senso, insomma, limitarci a considerare le percentuali (i grammi di sostanza lipidica ogni 100 grammi di alimento) per definire se un formaggio è grasso o meno, tanto più che di quelli ricchi d'acqua di solito se ne mangiano quantitativi ben maggiori che non di quelli che hanno meno acqua.

Molto più corretto è fare riferimento al rapporto che, in una certa quantità di formaggio, esiste fra il contenuto in proteine e quello in grassi. Da questo punto di vista, la mozzarella di vacca ha senz'altro un ottimo valore (1,25), ma ancora migliore lo ha il grana (1,45) che in questa classifica è preceduto soltanto dai fiocchi di formaggio magro (1,5). Seguono poi, a distanza, asiago, caciocavallo, groviera, montasio, pecorino e provolone, con valori attorno ad uno.

Un'ultima precisazione: con “grana” intendiamo sia il parmigiano-reggiano, sia il padano, sia il trentino. Tutti e tre sono prodotti con una metà del latte che è stato privato di gran parte del grasso, essendo stato munto la sera, lasciato in vasche nelle quali di notte affiora la parte grassa (la panna) che poi la mattina viene tolta.

Enrico ARCELLI