# Yogurt: il latte della salute

**Autore:** Giuseppe Chella
**Fonte:** Città Nuova

Lo yogurt è uno di quei cibi che la moderna scienza dell'alimentazione definisce probiotici perché contiene batteri amici della nostra salute che contrastano l'azione dei batteri intestinali dannosi. Si devono a Ilia Metchnikov, biologo russo allievo di Pasteur, i primi studi sugli effetti benefici dello yogurt sulla salute. Agli inizi del diciannovesimo secolo egli notò che le popolazioni bulgare erano particolarmente longeve ed attribuì tale fenomeno al notevole consumo di latte fermentato, ossia yogurt, ed al suo benefico effetto sulla flora intestinale. L'origine del latte fermentato acido è antichissima ed è persino citato nella Bibbia, Genesi 18, 1-8 (Abramo... prese latte acido e latte fresco...). Prodotti a base di latte fermentato sono presenti nelle tradizioni alimentari di molti popoli, sebbene varino i batteri ed il tipo di latte usato (bovino, di capra o di pecora) nel processo di acidificazione che consiste nella trasformazione del lattosio in acido lattico. Sono soprattutto due i microrganismi benefici dello yogurt : il Lactobacillus bulgaricus e lo Streptococcus thermophilus. Recentemente, poi, so- no stati messi in commercio alcuni tipi di latte fermentato con altri lactobacilli, allo scopo di aumentarne gli effetti salutari: si tratta di ceppi resistenti ai succhi gastrici e quindi in grado di raggiungere l'intestino senza perdere alcuna delle proprietà che li caratterizzano, e di batteri particolarmente efficaci nelle tossicosi epatiche (bifidobatteri). L'industria ha trasformato quello che era lo yogurt classico in una serie di yogurt più delicati e gustosi: alla frutta, al malto, al caffé ecc. ed ha modificato il contenuto di grassi e di zuccheri. Si trovano anche tipi di yogurt vegetale a base di latte di soia o di latte di riso. Lo yogurt è un alimento completo perché contiene vitamine, proteine, carboidrati e grassi, ha evidenti effetti benefici sulla flora intestinale e sull'assimilazione di alcune sostanze (vitamine ecc.). Questo latte può essere usato anche da chi presenta intolleranze al lattosio. Alcuni lactobacilli svolgerebbero attività antitumorale, ma al riguardo non ci sono finora conferme ufficiali. Si può, insomma considerare lo yogurt come sinonimo di alimento prezioso per la nostra salute. C' è chi lo mangia al mattino a colazione e chi durante la pausa di lavoro. Sarebbe buona abitudine consumarlo spesso, magari una volta al giorno, perché i fermenti lattici, nell'intestino, resistono per un tempo piuttosto breve e devono essere continuamente reintegrati.