

6 *Yogurt: consigli pratici di consumo*

Fra i tanti pregi dello yogurt, vi è la sua grande versatilità. Lo si consuma da solo o in abbinamento ad altri alimenti; a colazione, come spuntino o ai pasti principali. Ancora, lo yogurt, al quale viene riconosciuto, insieme al latte, un importante ruolo nella dieta equilibrata, può, soprattutto nella sua versione magra, rappresentare un prezioso alleato per il controllo del peso, ma può anche diventare in un attimo un ricco dessert: basta aggiungervi, ad esempio, miele e noci o piccole meringhe sbriciolate e scaglette di cioccolato. E sempre a proposito di versatilità, non possiamo dimenticare le moltissime ricette dolci o salate, leggere o più sostanziose che hanno questo alimento come protagonista: la salsa tzatziki, il pollo tandoori, la cheese cake allo yogurt rappresentano solo alcuni esempi.

La capacità di assumere ruoli tanto diversi dipende sia dalle differenti caratteristiche dei vari tipi di yogurt sia, e prima ancora, dagli infiniti abbinamenti possibili.

Ecco quindi alcuni esempi di prima colazione e di spuntini a base di yogurt, adatti per soddisfare fabbisogni calorici ed esigenze diverse.



Esempi di prima colazione: 470 kcal circa

Yogurt intero (250 g), fette biscottate (40 g) o un panino (60 g), marmellata (30 g), una spremuta d'arancia (150 g), un caffè con un cucchiaino di zucchero.

Commento

Un esempio di prima colazione per un uomo sano di media corporatura, fisicamente attivo. La frutta fresca sottoforma di frutto intero o di spremuta, come in questo caso, rappresenta una ottima integrazione per una colazione a base di yogurt (qui se ne sono previsti 250 grammi per garantire un più elevato apporto proteico) accompagnata, come nel tradizionale modello alimentare italiano, da fette biscottate - o pane - con marmellata.

Esempi di prima colazione: 380 kcal circa

Yogurt magro al naturale (250 g) con muesli (30 g), un cucchiaino di miele (8 g) e una decina di mandorle (15 g), una tazzina di caffè con un cucchiaino di zucchero, un kiwi (100 g).

Commento

Un esempio di prima colazione per una donna sana di media corporatura, fisicamente attiva. In questa colazione le proteine di elevata qualità, il calcio e le vitamine, come la B2, dello yogurt, ben si sposano con i carboidrati complessi e semplici dei cereali, del miele e dello zucchero, oltre che con le sostanze nutritive e protettive della frutta fresca e di quella secca a guscio (fonte, in particolare, di acidi grassi essenziali).

6 *Yogurt: consigli pratici di consumo*

Esempi di prima colazione: 230 kcal circa

Yogurt colato magro (150 g), biscotti secchi o cereali con un buon contenuto di fibra (30 g), una tazza di caffè d'orzo o tè con un cucchiaino di zucchero.

Commento

Questo può rappresentare un esempio di prima colazione per una persona sedentaria con qualche chilo da perdere. Assicurare la presenza, sin dal primo pasto della giornata, di proteine, come quelle di elevata qualità di cui è particolarmente ricco lo yogurt colato, e di fibra alimentare, come quella dei cereali e loro derivati integrali, rappresenta un criterio importante anche ai fini della sazietà.



Esempi di spuntini: 95-120 kcal

Yogurt intero (125 g) con un cucchiaino di miele o di marmellata o con uno-due biscotti oppure uno smoothie preparato con un vasetto di yogurt magro, una porzione di frutta fresca (150 g) ed eventualmente un cucchiaino di zucchero o miele oppure un vasetto di yogurt alla frutta o ai cereali.

Commento

Seppure con una certa differenza fra un tipo e l'altro, gli yogurt in commercio presentano un contenuto energetico quasi sempre sovrapponibile o comunque vicino a quello considerato ideale per lo spuntino (se pari al 5% delle calorie giornaliere corrispondenti a 95-120 kcal nel caso di adulti con attività leggera - vedi approfondimento).

6 *Yogurt: consigli pratici di consumo*

Approfondimento: COLAZIONE E SPUNTINI: IL GIUSTO APPORTO CALORICO

Generalmente si consiglia di assumere a colazione circa il 15-20% delle calorie giornaliere e con ciascuno dei due spuntini di metà mattina e metà pomeriggio, circa il 5-10%. Per tradurre questo consiglio in pratica è ovviamente necessario sapere a quanto ammonta il fabbisogno energetico giornaliero. Secondo le tabelle esemplificative dei nuovi LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) della Società Italiana di Nutrizione Umana (IV revisione) il fabbisogno energetico medio per un uomo di riferimento (30-59 anni, statura 1,70 e 65 kg di peso) va da 2350 kcal al giorno, se con profilo sedentario, fino a 3400 kcal al giorno, se con marcato impegno motorio. Per la donna di riferimento (sempre 30-59 anni, statura 1,60 e 57,6 kg di peso), il fabbisogno va invece da 1900 a 2760 kcal al giorno. Sulla base di questi valori, ipotizzando di voler introdurre il 15-20% del fabbisogno calorico giornaliero a colazione e il 5% con gli spuntini, si calcoleranno, a seconda del livello di attività fisica, per l'uomo da 350 a 680 kcal per la colazione e da 120 a 170 kcal per gli spuntini; per la donna, invece, da 280 a 550 kcal per la colazione e, per gli spuntini, da 95 a 140 kcal ciascuno.



6 *Yogurt: consigli pratici di consumo*

Approfondimento: YOGURT COME SNACK

La porzione di yogurt nella colazione del mattino o come snack di metà mattina o metà pomeriggio.

Nonostante l'indicazione al consumo di cinque pasti giornalieri sia ormai condivisa da larga parte della comunità scientifica, l'attuazione pratica di questo consiglio nella vita quotidiana risulta, spesso, non semplice.

La porzione standard di yogurt (il vasetto) facilita grandemente questo compito, permettendo di consumare in modo semplice e pratico uno snack equilibrato sul piano nutrizionale. Grazie al suo apporto energetico medio (che per lo yogurt intero varia dalle 120 kcal circa per il "bianco" alle circa 140 kcal per le referenze con frutta o cereali) lo yogurt si rivela infatti del tutto adeguato sia per la colazione e sia per lo spuntino di metà mattina o pomeriggio: i quali, lo ricordiamo, dovrebbero rappresentare rispettivamente il 15-20% e il 5-10% circa del fabbisogno calorico giornaliero.

Una colazione del mattino che comprenda, a titolo di esempio, uno yogurt intero, un prodotto a base di cereali ed un frutto o un succo di frutta totalizza circa 360 kcal, ed è equilibrata sia qualitativamente che quantitativamente.



Un vasetto di yogurt è anche un eccellente ed equilibrato spuntino di metà mattina: ed a questo proposito può essere opportuno ricordare che uno yogurt può restare fuori dal frigorifero senza problemi per le poche ore che intercorrono tra l'uscita di casa e lo spuntino di metà mattina, e può pertanto essere portato a scuola o al lavoro senza alcun rischio che si possa deteriorare sul piano qualitativo o della sicurezza d'uso.

A ciò va aggiunto che, grazie alle numerose referenze a ridotto contenuto di grasso presenti sul mercato (i cosiddetti yogurt magri), lo yogurt si presta come spuntino anche all'interno di diete ipocaloriche. Non va dimenticato, infine, che la colazione o lo spuntino costituiscono solo due dei momenti durante il quale è possibile consumare opportunamente uno yogurt. Grazie alle sue caratteristiche di composizione e di valore nutrizionale, infatti, il consumo di yogurt può essere inserito anche a fine pasto, magari in sostituzione di dessert più calorici.