



Yogurt: le varie tipologie e le loro caratteristiche

È uno degli alimenti considerati leggeri, sani e dietetici ma è sempre così? Di vasetti ne esistono di molti tipi: ecco quale scegliere per mantenersi in salute



Yogurt bianco (Foto © Canva).

Negli ultimi anni c'è una particolare attenzione all'alimentazione e lo yogurt rientra tra i prodotti più consumati perché considerato "sano". Ma è sempre così? L'ampia offerta che si ritrova nel banco frigo dei supermercati garantisce che tutti gli yogurt abbiano un effetto benefico sulla nostra dieta?

Cos'è lo yogurt

Per definizione, lo **yogurt è un alimento fermentato** di consistenza cremosa che si ottiene a partire principalmente dal latte vaccino o di pecora tramite inoculo di fermenti lattici specifici ossia *lactobacillus* e *streptococcus*. Questi, proliferando, attivano il processo biochimico di fermentazione, con la conseguente produzione di acido lattico che conferisce allo yogurt il **caratteristico gusto acidulo**. Questa reazione, inoltre, rende più digeribili le proteine del latte e più facilmente assimilabili i suoi micronutrienti (**vitamine e sali minerali**).

Tali processi rendono lo yogurt un alimento prezioso per la salute dell'intestino e del [microbiota](#) e, infatti, rientra nella categoria degli **alimenti funzionali**, volti a supportare la giusta omeostasi e l'equilibrio tra i batteri "amici" e patogeni naturalmente presenti nel tratto gastro-intestinale.

Va ricordato che il microbiota rappresenta l'interfaccia più critica fra ambiente esterno e interno, permettendo il passaggio dei giusti nutrienti (introdotti con la dieta) di cui si ha bisogno e limitando quello dei patogeni (microrganismi o molecole ossidate).

Tipologie di yogurt

Sulla base di quanto descritto finora, sembrerebbe che tutti gli yogurt possano essere consumati senza limiti ma non è esattamente così. Per avere maggiore chiarezza sulla proposta, e tenendo conto che ne esistono anche senza lattosio, elencare gli yogurt presenti in commercio suddividendoli in:

1. Naturale bianco
2. Probiotico
3. Yogurt greco
4. Skyr
5. Kefir
6. Yogurt vegetali



Yogurt bianco con fichi e frutta secca (Foto © Canva).

Yogurt naturale Bianco

È lo yogurt puro senza aggiunta di ulteriori ingredienti e, a sua volta, si suddivide in:

- **yogurt bianco intero:** ottenuto dal latte intero, per cui più “ricco” di grassi (circa 3,25 g di grassi, 4,5 g di carboidrati e 3,4 g di proteine, per 100 g di prodotto)

- **yogurt bianco parzialmente scremato**: ricavato da latte parzialmente scremato, con un apporto di grassi inferiore rispetto a quello intero (circa 1,7 g per 100g di prodotto)
- **yogurt bianco magro**: ottenuto da latte scremato, “senza” grassi (circa 0,9 g per 100 g di prodotto)

Yogurt probiotico

Rientra tra quelli chiamati comunemente “**yogurt da bere**” e ai quali vengono aggiunti [probiotici](#).

Yogurt greco

Si ottiene sempre dalla fermentazione del latte, ma rispetto al bianco naturale, risulta essere più proteico (circa 11 g di proteine per 100 g di prodotto), questo perché deriva da un processo a filtraggio a tre fasi (soltanto due per lo yogurt classico). Dato il quantitativo proteico, ha una consistenza più compatta. Anche in questo caso può essere intero, parzialmente scremato o zero grassi.

Skyr

Lo **skyr** è uno **yogurt di origine islandese** e ricorda più un formaggio cremoso. Si produce per cagliatura del latte vaccino scremato e successivamente addizionato di fermenti. Anch'esso è ricco di proteine (10 g di proteine per 10 g di prodotto) e ha valori nutrizionali affini allo yogurt greco.

Kefir

Detto anche latte fermentato, il kefir è una **bevanda ricca di fermenti lattici** che, rispetto allo yogurt, si ottiene dai cosiddetti “grani di kefir”, ovvero un concentrato di batteri e lieviti. Si produce dal latte vaccino, ma anche dalle bevande vegetali o dall'acqua ([ecco come prepararlo in casa](#)).

Yogurt vegetali

A base di soia (ricco di proteine), cocco o mandorla, in questa tipologia di yogurt la fermentazione viene attivata a partire dalla bevanda vegetale e i valori nutrizionali differiscono a seconda delle proprietà della stessa bevanda di origine.

Yogurt alla frutta o dolci



L'alternativa sana agli yogurt alla frutta industriali (Foto © Francesca Trasimeno).

Un sottogruppo nel quale rientrano i tipi di yogurt sopra citati, è quello degli **yogurt alla frutta o dolci**. Che sia uno yogurt classico, greco, di soia, skyr o kefir, è possibile trovare in commercio la versione alla frutta. Questa, a differenza di quelli bianchi, è molto ricca di zuccheri, derivanti dalla frutta stessa, e di zuccheri aggiunti.

Un vasetto di yogurt intero alla frutta può contenere da 7 a 10 g di carboidrati, così come uno yogurt greco alla frutta può raggiungere un contenuto di 17 g di carboidrati per un vasetto da 150 g. Ciò rende lo yogurt anche molto più calorico. Inoltre, spesso, vengono aggiunti aromi alla frutta, per cui della frutta tal quale non vi è nulla, rendendolo un prodotto qualitativamente inferiore.

Quali consumare tra i vari tipi di yogurt?

La porzione standard di latte e derivati (yogurt) è di 125 g per 2-3 porzioni al giorno. In generale, si consiglia di **consumare lo yogurt bianco e non alla frutta**, indipendentemente dalla tipologia di yogurt. Questo perché solo così beneficiamo delle vere proprietà del prodotto fermentato, consumando un alimento con pochi e semplici ingredienti, privo di zuccheri aggiunti, di aromi e anche poco calorico.

Bisogna leggere bene l'etichetta nutrizionale all'acquisto e non farsi ingannare dallo 0% di grassi, ma controllare anche, appunto, l'apporto di zuccheri



Yogurt di soia con frutta frullata e semi di zucca (Foto © Francesca Trasimeno).

A colazione o negli spuntini, se si desidera uno snack facilmente digeribile e leggero, è consigliabile scegliere lo yogurt classico o il kefir mentre quello greco o lo skyr per un alimento più proteico. Gli yogurt vegetali sono da prediligere nel caso di intolleranze al lattosio, regimi vegani o semplicemente per alternare fonti animali e vegetali.

L'aggiunta di una porzione di frutta fresca, miele o composta di frutta rende lo spuntino più completo, voluminoso e saziante e apporta gli zuccheri naturalmente presenti della frutta.

Conclusioni

I tipi di yogurt in commercio sono tantissimi ma l'acquisto deve essere accurato, in base alle proprie esigenze nutrizionali, e deve puntare sempre sulla qualità.

Data di creazione

28/09/2020

Autore

francesca-trasimeno