

Proteine, grassi buoni e digeribilità: le virtù del taleggio



Grassi buoni, capacità di far assorbire il calcio, digeribilità. Ecco tutte le virtù del taleggio: le proprietà benefiche di uno dei formaggi italiani più amati

Il **taleggio**, oltre a essere buonissimo, è un formaggio dai notevoli benefici e dalle ottime proprietà nutrizionali. **Energetico, ricco di proteine, adatto a chi digerisce difficilmente il latte**, perfino efficace contro il diabete: sono davvero tante le virtù del taleggio e quindi i benefici legati al consumo di questo formaggio prodotto nelle valli lombarde.

Contro il diabete

Il taleggio è innanzitutto un alimento altamente energetico, con un apporto di **312 kcal ogni 100 g**. Più dei formaggi freschi (con le 248 kcal dello stracchino, le 280 kcal della mozzarella o le 174 kcal della ricotta), ma assai meno dei formaggi stagionati come il grana (381 kcal) e il pecorino (414 kcal). Solitamente il taleggio viene classificato tra i formaggi “grassi”, ma i suoi 26 g (18 dei quali saturi) sono in realtà in media con quelli degli altri “collegi”, così come il bilanciamento tra saturi e insaturi. E non è detto che la quantità di grassi sia un problema: uno studio del **Diabetes center della Lund university di Malmö** (Svezia) nel 2014 ha infatti dimostrato che i grassi alimentari derivanti da formaggi come il taleggio e il mascarpone, controllando i processi di trasformazione del glucosio e la sensibilità insulinica, determinerebbero una **riduzione del 23% del rischio di contrarre diabete di tipo 2**.

Assorbimento del calcio ottimale

Il taleggio è anche un alimento **ricco di proteine (19 g per 100 g di prodotto), sali minerali e vitamine A e B2**. Il rapporto calcio/fosforo di 1,32 è ottimale per l'assorbimento del calcio a livello intestinale e per la fissazione dei sali nelle ossa. Il rapporto calcio/fosforo ideale, infatti, deve essere compreso fra 0,5 e 2. E non si tratta di un fattore di poco conto: è infatti fondamentale non solo per la salute delle ossa di grandi e piccini, ma anche per la funzione tiroidea e per il sistema nervoso.

Lattosio e digeribilità

E per le persone che hanno difficoltà nella digestione del lattosio? C'è da dire innanzitutto che il taleggio è caratterizzato da una **buona digeribilità, che aumenta con il progredire della stagionatura**. La presenza di piccole quantità di lattosio (0,05 g ogni 100 g di prodotto, pari quindi al 5%) non lo rende adatto alle persone intolleranti a questa sostanza. Tuttavia percentuali così basse lo rendono perfettamente appetibile, in quantità moderate, a coloro che presentano delle difficoltà nella digestione del lattosio. Il merito, più che della stagionatura, è della presenza di alcuni **batteri lattici che hanno la capacità di scomporre il lattosio** e di renderlo più digeribile.