



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DEL FORMAGGIO E DEL FORMAGGIO STELVIO DOP

	Per 100 g	Per porzione raccomandata (50 g)	GDA* per porzione
Kcal	362	181	9%
Proteine (g)	23	12	23%
Carboidrati (g)	0	0	0%
Lipidi (g)	30	15	21%

*quantità giornaliere indicative sulla base di una dieta da 2000 kcal. I fabbisogni individuali variano sulla base di età, genere, livello di attività fisica e peso (calcoli basati sui Valori Nutritivi di Riferimento (VNR), Allegato XIII del Regolamento 1169 (UE)).

Il formaggio Stelvio DOP, con le sue **181 kcal a porzione** (50 g), può essere agevolmente integrato in uno dei pasti principali, in un piatto unico o in un secondo piatto, ed essere consumato occasionalmente – in quantità più moderate - al momento dello spuntino. Una porzione standard di formaggio Stelvio DOP contiene circa **12 g di proteine** e **15 g di lipidi**, mentre risulta minimo il contributo da parte dei carboidrati, principalmente **lattosio**, che si attesta intorno ai 250 mg in totale. Questo valore - così contenuto - ne permette l'assunzione anche dalla maggior parte delle persone che non digeriscono il lattosio.

Per quanto riguarda le **proteine**, quelle dei formaggi sono **a elevato valore biologico**, in quanto contengono tutti gli **amminoacidi essenziali** in quantità adeguata a soddisfare le esigenze del nostro organismo. Durante la caseificazione, avviene un processo di "pre-digestione" delle proteine, da cui si ottiene una certa quota di amminoacidi in forma libera - già pronti, quindi, per essere velocemente assorbiti una volta ingeriti.

I formaggi sono una fonte significativa di **grassi**, in buona parte saturi. Il nostro organismo li utilizza per produrre energia, per proteggere gli organi interni, per isolarci termicamente, per le membrane cellulari, per sintetizzare alcuni ormoni e per l'assorbimento di alcuni nutrienti, come ad esempio le vitamine A, D, E, K. È importante, tuttavia, che la loro assunzione rimanga nei livelli raccomandati nelle **linee guida**, in modo da non favorire effetti come ad esempio l'aumento del peso corporeo o dei valori plasmatici di colesterolo.

Le **linee guida** per una corretta alimentazione **raccomandano** per la popolazione adulta un consumo di 50 g di formaggio stagionato (o 100 g di formaggio fresco) per 3 volte a settimana.

Per quanto riguarda il contenuto di **minerali**, i formaggi sono la categoria alimentare nel complesso più ricca di **calcio** e **fosforo**, necessari per mantenere in buono stato **ossa** e **denti**, che nel latte di partenza sono presenti in un rapporto ottimale per favorirne l'assorbimento.

Il calcio ha un ruolo importante anche nella contrazione muscolare, nella trasmissione negli impulsi nervosi e nella coagulazione del sangue, mentre il fosforo entra a far parte delle membrane cellulari contribuendo quindi al loro corretto funzionamento.



Consorzio Formaggio Stelvio

Via Innsbruck 43
I-39100 Bolzano
Tel. +39 0471 451 111
info@formaggiostelvio.it
www.stelviostilfser.it



Cofinanziato
dall'Unione europea

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.



Una porzione di un formaggio di media stagionatura può fornire indicativamente il **25-40%** dell'**assunzione giornaliera raccomandata** di calcio, presente in una forma facilmente assimilabile grazie alla presenza di caseine e all'assenza di componenti alimentari che ne limitino l'assorbimento, diffusi invece nel mondo vegetale.

Una porzione di formaggio Stelvio DOP (50 g) contiene 0,95 g di **sale**, utilizzato per assicurare la salubrità del prodotto e per indirizzare correttamente il processo di caseificazione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda che l'assunzione quotidiana di sale rimanga all'interno dei 5 g complessivi al giorno, quantitativo che può ospitare il consumo di Stelvio DOP come da linee guida per una sana alimentazione.

Per quanto riguarda il contenuto in vitamine, risultano particolarmente rilevanti, nei formaggi stagionati, gli apporti di **vitamina A, B2 e B12**.

La **vitamina A** è importante per la funzione visiva, la risposta immunitaria e per il mantenimento in buono stato della cute. Contribuisce inoltre al corretto metabolismo del ferro. A molte di queste funzioni contribuisce anche la **vitamina B2**, o riboflavina, che venne inizialmente chiamata "lattoflavina" proprio perché trovata in quantità notevole nel latte – quantità che risulta ulteriormente concentrata nei formaggi. Come la vitamina A, anche la B2 contribuisce alla funzione visiva, allo stato della cute e al metabolismo del ferro; concorre inoltre a proteggere le cellule dallo stress ossidativo, a ridurre stanchezza e affaticamento, e alla corretta produzione di energia a partire dai nutrienti che assumiamo.

La **vitamina B12** in forma assorbibile e agevolmente utilizzabile dal nostro organismo si ritrova negli alimenti di origine animale e, in particolare, in quelli che derivano da ruminanti come, appunto, il latte vaccino. Questa vitamina viene infatti sintetizzata dalla flora batterica presente nel ruminante dei bovini, che la producono durante il loro processo di digestione.

Un'assunzione adeguata di vitamina B12 è importante per un corretto sviluppo dei globuli rossi, per il funzionamento del sistema nervoso e per supportare una buona funzione psicologica. Tale vitamina contribuisce inoltre alla risposta immunitaria, al metabolismo energetico e alla riduzione di stanchezza e affaticamento.

Il latte bovino e i suoi derivati sono infine stati ampiamente studiati per il contenuto in **peptidi bioattivi**, che possono originare dalle proteine durante, ad esempio, il processo di caseificazione.

I peptidi bioattivi sono sequenze di amminoacidi presenti nelle proteine di diversi alimenti, come il latte, che vengono "liberati" dalla parte restante di queste proteine da processi come la fermentazione o la maturazione, e che possono avere effetti positivi sull'organismo in termini ad esempio di funzione antipertensiva, antimicrobica o immunomodulante.

Per le sue caratteristiche nutrizionali, lo Stelvio DOP è quindi un **alimento adatto a tutti**, in assenza di specifici requisiti, nelle porzioni e frequenze previste dalle linee guida nazionali.





Alcune tipologie di persone, tuttavia, possono beneficiare in maniera particolare di questo alimento e delle proprietà che maggiormente lo caratterizzano, ovvero il contenuto di **proteine** e **amminoacidi liberi** e il tenore di **calcio**, presente in forma “concentrata” e ben assimilabile

Ragazzi in età adolescenziale e pre-adolescenziale (11-17 anni)

La formazione dei nuovi tessuti necessari alla crescita – muscoli e ossa in primis – determina un fabbisogno di calcio e proteine superiore rispetto all'età adulta.

In particolare, per il calcio la differenza corrisponde a circa il 30% in più (20% per le ragazze tra i 15 e i 17 anni), mentre per le proteine si attesta tra il +3% e il +8% circa a seconda del genere e dell'età specifica.

Donne in gravidanza e in allattamento

Durante la gravidanza, il fabbisogno di calcio e proteine aumenta per supportare la costruzione di nuovi tessuti sia del nascituro, sia della madre. In particolare, la quantità di proteine raccomandata aumenta di 1 g al giorno nel primo trimestre, di 8 g nel secondo e di 26 g nel terzo, mentre l'assunzione indicata per il calcio passa dai 1.000 mg a 1.200 mg al giorno.

L'apporto raccomandato di proteine resta elevato anche dopo la nascita del bambino, in quanto necessario alla produzione di latte materno: si raccomandano di ben 21 g di proteine in più al giorno, da mantenersi per tutto il periodo di allattamento esclusivo.

Età matura

Con l'avanzare dell'età, le proteine assumono un ruolo fondamentale per contrastare la fisiologica perdita di massa e forza muscolare. Si raccomanda quindi, a partire dai 60 anni, un aumento di circa il 20% dell'assunzione giornaliera. Un analogo aumento è previsto per il calcio, in modo da ribilanciare la minor efficacia nel suo assorbimento con il passare degli anni.

Intolleranti al lattosio

La **stagionatura** dei formaggi porta a una progressiva **riduzione** del contenuto di **lattosio**: durante il processo, infatti, esso viene scisso nelle sue componenti - glucosio e galattosio - che vengono poi digerite agevolmente anche dalle persone con problemi di maldigestione del lattosio di partenza.

Di conseguenza, i formaggi stagionati non contengono quantità significative di lattosio, o ne contengono solo **tracce** - che non rappresentano un problema per la maggior parte delle persone.

