



*Il Gorgonzola Dop nella “dieta dello sportivo”*

## **GORGONZOLA DOP: UNA CARICA DI ENERGIA**



Il 6 aprile si celebrerà in tutto il mondo la **Giornata dello Sport** e il giorno dopo, 7 aprile, quella della Salute. Non è un caso che le date siano così vicine. Praticare uno sport o fare del movimento fisico, come una corsa, una passeggiata all’aria aperta o del semplice stretching, sono il modo migliore per mantenersi non solo in forma, ma anche in buona salute.

All’attività fisica va naturalmente abbinata un’alimentazione sana, varia ed equilibrata, che non vanifichi gli sforzi fatti e i formaggi rappresentano una buona alternativa proteica. Certo a patto

di non esagerare. La Società Italiana di Nutrizione Umana - SINU - indica che è possibile consumare 100 g di formaggi freschi e 50 g di quelli stagionati fino a 2-3 volte alla settimana.

**Il Gorgonzola può essere un alleato gustoso ed energetico per chi pratica sport per diverse ragioni:**

- Una fetta di Gorgonzola Dop **riduce stanchezza e affaticamento** grazie alle proteine ad elevato valore biologico e a diversi micronutrienti, come vitamine A e B12, folati, calcio, fosforo e zinco;
- E' ricco di calcio biodisponibile, un elemento prezioso che contribuisce alla normale **funzione muscolare**. Il calcio è necessario per il mantenimento di **ossa sane** e il formaggio Gorgonzola ne contiene una quantità tripla rispetto a quella contenuta in 100 ml di latte vaccino;
- 100 g di Gorgonzola presentano valori di grassi totali (19 g), sodio (600 mg) e sale (1,5 g) del tutto allineati, se non in alcuni casi inferiori, a quelli di altri formaggi.

Inoltre, con il diffondersi di conoscenze sul **microbiota intestinale** e sul suo ruolo sulla salute, un consumatore su cinque ritiene che sia importante includere nella propria dieta alimenti probiotici come il Gorgonzola, soprattutto se ottenuti da latte intero pastorizzato (*Euromonitor International*).

Ma non è tutto! Due tipiche fasi di lavorazione del Gorgonzola come **la fermentazione e la stagionatura, mettono in moto dei processi che possono rivelarsi estremamente benefici** per la salute.

Nel corso della fermentazione il lattosio, lo zucchero caratteristico del latte, viene consumato dai batteri lattici e ciò rende il formaggio Gorgonzola naturalmente privo di lattosio (<0.1 g/100g) quindi adatto anche **a chi è intollerante**.

La **stagionatura**, invece, induce una spiccata demolizione delle proteine del latte e la formazione di una ricca gamma di piccoli peptidi ed amminoacidi liberi, facilmente disponibili e assimilabili. Questi composti, in aggiunta a quelli di elevato valore nutrizionale caratteristici del latte, fanno del Gorgonzola un alimento sicuramente adatto alla dieta dello sportivo.

Il giusto consumo di Gorgonzola, quindi, nell'ambito di un'alimentazione varia ed equilibrata può rivelarsi un'alternativa sana e gustosa