

6 buoni motivi per consumare lo yogurt naturale

La sana alimentazione in bianco.

Milioni di batteri in ogni cucchiaino, pronti a regalare sapore, nutrimento e salute. Invitiamoli spesso sulle nostre tavole!



Fresco, bianco, cremoso, intero o magro, di latte vaccino oppure di capra, lo **yogurt naturale** è un alimento semplice, prodotto dall'aggiunta, in proporzioni equilibrate, di due batteri vivi (i così detti fermenti lattici): lo *Streptococcus thermophilus* e il *Lactobacillus bulgaricus*. Avvantaggiandosi della reciproca presenza, crescono rapidamente nel latte tiepido e producono l'energia necessaria ai loro processi vitali, utilizzando il lattosio (lo zucchero del latte) che viene così trasformato in acido lattico. Questa sostanza conferisce la tipica acidità dello yogurt e lo rende **più digeribile del latte**

da cui deriva.

Lo yogurt naturale, intero o magro secondo le esigenze individuali (se avete qualche chilo da perdere scegliete quello magro) è un alimento sano che può essere consumato tutti i giorni: **a colazione o come spuntino** abbinato a frutta fresca e cereali integrali in fiocchi, oppure come dessert nella macedonia, arricchito con deliziose scaglette di cioccolato fondente. Scopriamo i 6 motivi per apprezzare e consumare spesso lo yogurt naturale.

1. Fa bene all'intestino

I batteri contenuti nello yogurt, che normalmente non abitano nell'organismo umano, riescono a oltrepassare l'ambiente acido dello stomaco, raggiungendo le colonie batteriche presenti nell'ultimo tratto dell'intestino, riequilibrandole. In questo modo contribuiscono a regolare l'evacuazione e a **proteggere le mucose intestinali** dalle infezioni, dalle malattie infiammatorie e dallo sviluppo di tumori.

2. È un'alternativa sana

Con la cottura i batteri dello yogurt muoiono, ma vale la pena utilizzarlo ugualmente per diminuire l'apporto di grassi saturi in alcune ricette. Ad esempio lo yogurt naturale può essere utilizzato in sostituzione del burro per preparare [gustosi dolci](#) che potete gustare a colazione oppure come spuntino.

3. Yogurt vs. maionese

Se amate la [salsa tonnata](#) ma desiderate una versione più leggera e digeribile, lo yogurt naturale è l'ingrediente ideale, soprattutto in estate quando il caldo rallenta la digestione e affatica l'apparato digerente.

4. Yogurt vs. panna

Lo yogurt naturale è una valida alternativa alla panna nella preparazione dei [semifreddi](#). Potete gustarlo come dessert, dopo un pasto a base di pesce e verdure, senza temere di aumentare il girovita, soprattutto se durante la giornata vi siete concessi almeno 30 minuti di camminata a passo veloce.

5. È amico della vitamina D

Sembra che l'acidità potenzi l'assorbimento del calcio e delle vitamine liposolubili, in particolare la [vitamina D](#), presenti nello yogurt naturale intero. Secondo gli esperti un consumo quotidiano di 200 g a stomaco vuoto (ad esempio al mattino un'ora prima di colazione) può essere un

valido alleato contro l'osteoporosi.

6. Per una pelle da favola

Lo yogurt naturale è un **amico per la pelle**: sembra che un consumo regolare di circa 125 g al giorno a stomaco vuoto possa **agire favorevolmente nella cura dell'acne**, grazie alla sua capacità di favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale e di **migliorare la risposta immunitaria** ai microrganismi dannosi.

Si può inoltre sfruttare la sua naturale cremosità per preparare in casa delle **maschere da applicare sul viso**. Provate a miscelare due cucchiai di yogurt naturale intero con:

- un cucchiaino di argilla in polvere e un cucchiaino di miele per le pelli grasse;
- un tuorlo d'uovo e un cucchiaino di farina di mandorle per le pelli secche;
- tre fettine di cetriolo e due di pomodoro frullate contro gli eritemi solari.

Applicate uniformemente sul viso (escludendo il contorno occhi), lasciate agire per una decina di minuti e rimuovete con l'aiuto di un batuffolo di cotone leggermente inumidito. Sciacquate bene con acqua fresca e lasciate riposare la pelle per almeno un'ora prima di applicare la vostra crema abituale o truccarvi.