

YOGURT GRECO | TUTTI I BENEFICI | CALORIE, DIMAGRIMENTO, SALUTE



Category: [X115](#)

Tag: [Probiotici](#)

Che Cos'è

Lo **yogurt greco** è un prodotto simile allo yogurt tradizionale, ma più concentrato.

Ne risulta uno **yogurt compatto**, più denso e cremoso, maggiormente acido e dal sapore ricco e corposo.

Dal punto di vista nutrizionale, lo yogurt greco (detto anche **yogurt colato**) presenta:

- più grassi e proteine rispetto allo yogurt tradizionale (circa il doppio);
- meno lattosio (circa la metà).

Per contro, **fornisce più calorie**, mentre il contenuto di calcio, vitamine e sali minerali è circa equivalente. Detto questo, il processo di filtrazione del siero può portare alla perdita di alcuni micronutrienti, in particolare di vitamine idrosolubili ¹.

Queste caratteristiche sono valide a livello generale, dato che in commercio si possono trovare anche le versioni di **yogurt greco light**, a contenuto lipidico ridotto al 2% o quasi nullo.

A colazione o come spuntino, lo yogurt greco è un **alimento ricco di sostanze nutritive**, che possono influire positivamente sulla salute.

Lo yogurt greco è una scelta indicata anche per chi vuole **dimagrire**; in uno studio, ad esempio, ha dimostrato di influenzare positivamente il controllo dell'appetito e di ritardare le sensazioni di fame in misura superiore rispetto allo yogurt tradizionale ².

Per il minor contenuto di lattosio, lo yogurt greco può essere consigliato anche a soggetti con **intolleranze lievi e moderate al lattosio**.

Uso in Cucina

La fantasia è l'unico limite all'impiego di yogurt greco in cucina.

Può infatti essere consumato da solo oppure insieme a frutta fresca, cereali per la prima colazione o semi di chia.

Può anche essere aggiunto a frullati o congelato negli appositi stampini insieme a frutta fresca, per ottenere dei gustosi ghiaccioli allo yogurt fruttato.

La consistenza densa e cremosa dello yogurt greco lo rende una scelta perfetta come sostituto di altri ingredienti più grassi e calorici, come panna, mascarpone e burro, in ricette sia dolci che salate.

Come si Produce

Come tutti gli yogurt, anche quello greco deriva dal latte vaccino (di mucca) lasciato fermentare con specifici batteri lattici.

Questi batteri metabolizzano il lattosio producendo acido lattico, che fa coagulare le proteine del latte (caseine), donando allo yogurt il classico aspetto denso e cremoso.

A questo punto, lo yogurt greco differisce dagli altri yogurt perché attraversa un ulteriore processo, detto **colatura**, teso a rimuovere buona parte del siero; per questo motivo, viene talvolta definito **yogurt colato**.

Il siero di latte è un liquido che contiene lattosio, uno zucchero naturale presente nel latte, ma anche calcio e altri minerali.

La rimozione del siero produce uno yogurt naturalmente più denso e compatto, meno ricco di zucchero (lattosio) e per questo dal sapore più aspro.

Alcuni produttori aggiungono additivi addensanti (come amido, pectina o gomma guar) allo yogurt normale e lo commercializzano come "**yogurt alla greca**", che potrebbe non condividere gli stessi benefici per la salute dello yogurt greco.

Inoltre, lo yogurt greco a basso contenuto di grassi o "zero grassi" potrebbe non condividere gli stessi benefici per la salute dello yogurt greco tradizionale.

Yogurt Greco Fatto in Casa

Preparare uno

Yogurt Greco genuino in casa è molto facile, basta seguire le semplici indicazioni riportate in questo video.

Fa Dimagrire?

Tralasciando le versioni "light", lo yogurt greco è un alimento più ricco di grassi e proteine rispetto allo yogurt tradizionale.

Di conseguenza, anche il contenuto calorico è superiore.

Nonostante queste caratteristiche apparentemente sfavorevoli, lo yogurt greco può essere una scelta efficace per dimagrire.

La combinazione tra il maggior contenuto di proteine e la maggiore consistenza, può infatti aiutare a **sentirsi più sazi** rispetto a quando si mangia lo yogurt tradizionale o snack industriali.

Questo è un ottimo effetto per le persone che cercano di controllare l'apporto calorico della dieta per cercare di perdere peso.

- In uno studio del 2014, i partecipanti che facevano spuntini con lo yogurt avevano meno fame e consumavano 100 calorie (kcal) in meno a cena rispetto a quelli che mangiavano snack a basso contenuto proteico con le stesse calorie ³.
- In uno studio, lo yogurt greco ha dimostrato di influenzare il controllo dell'appetito e di ritardare le sensazioni di fame in misura superiore rispetto allo yogurt tradizionale ^{2xx}.
- La ricerca suggerisce che le persone possono mangiare meno durante il giorno dopo un pasto ad alto contenuto proteico ⁴.
- Una revisione ha rilevato che l'assunzione di latticini interi, incluso lo yogurt, può ridurre l'incidenza dell'obesità. Ciò è contrario a quanto si credeva in precedenza sulla connessione tra latticini interi e aumento di peso ⁵.

Lo yogurt greco è anche un'**ottima fonte di iodio**, importante per una corretta funzione tiroidea e un metabolismo sano.

[Come Dimagrire Velocemente | Dieta, Sport, Metabolismo](#)

Quale yogurt scegliere per dimagrire

Nei prodotti a zero grassi con **addensanti non calorici** come la **gomma guar** o la **pectina**, la presenza di queste fibre può aiutare a fornire una sazietà elevata limitando l'apporto calorico.

Questi prodotti "light" possono quindi essere una soluzione particolarmente adatta per chi cerca di dimagrire.

Detto questo, non bisogna avere troppo timore dei grassi dei latticini. Rispetto a quanto si credeva in precedenza, negli ultimi anni sono infatti emerse diverse prove sui possibili benefici dei latticini ad alto contenuto di grassi ^{6, 7, 8, 9}.

Da evitare, invece, i prodotti commerciali con **zuccheri aggiunti**, che possono essere "nascosti" tra gli ingredienti con i termini destrosio, fruttosio, glucosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, zucchero d'uva, destrine, sciroppo d'agave ecc.

Proprietà e Benefici

Lo yogurt greco può aiutare a soddisfare le linee guida dietetiche che raccomandano il consumo di tre porzioni giornaliere di prodotti caseari magri (come il latte) o a ridotto contenuto di grassi.

Secondo una recente revisione, esistono associazioni coerenti tra il consumo di yogurt e ¹⁰:

- la riduzione del rischio di diabete di tipo 2 e cancro al seno e al colon-retto;
- il miglioramento del peso e della salute cardiovascolare, ossea e gastrointestinale.

Calcio

Mangiare yogurt greco può migliorare la salute delle ossa, in quanto è ricco di calcio e proteine.

- Il calcio favorisce la salute delle ossa e può ridurre il rischio di osteoporosi, una malattia degenerativa ossea ¹¹.
- Anche il consumo di adeguate quantità di proteine risulta vitale per la salute dello scheletro ¹².

Lo yogurt greco è un'opzione eccellente per gli anziani che vogliono mantenere la salute delle ossa. Risulta ideale anche perché è comodo e facile da mangiare, soprattutto per chi ha problemi a masticare.

Uno studio su oltre 4.000 anziani irlandesi ha scoperto che la densità ossea era superiore del 3-4% nelle donne con la più alta assunzione di yogurt rispetto alla più bassa. Inoltre, ogni aumento di una porzione settimanale di yogurt è stato associato a un rischio inferiore del 39% di osteoporosi nelle donne e del 52% negli uomini ¹³.

[Calcio Alimenti](#) | [Lista](#) | [Benefici dei Cibi Ricchi di Calcio](#)

Salute intestinale

Lo yogurt greco contiene i classici fermenti lattici che si utilizzano per produrre lo yogurt tradizionale.

Questi batteri sono il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*.

Sebbene questi microrganismi risultino benefici per la salute umana, lo yogurt greco **non può essere considerato un alimento probiotico** a tutti gli effetti.

Non è chiaro, infatti, se lo *Streptococcus thermophilus* e il *Lactobacillus bulgaricus* sopravvivano all'acidità dello stomaco e ai sali biliari, e se possano colonizzare l'intestino, sebbene recenti studi sembrano avallare tale ipotesi e con essa la loro classificazione come probiotici ^{14,15}.

Ad ogni modo, anche se questi fermenti lattici si disattivano nell'intestino, risultano comunque benefici per la salute, perché producono acido lattico in grado di favorire il benessere e l'equilibrio intestinale.

Inoltre, i fermenti lattici hanno la capacità di sintetizzare alcune vitamine del gruppo B e la vitamina K, oltre a facilitare l'assorbimento di calcio e magnesio.

Secondo uno studio condotto su oltre 1.000 gemelli britannici, il consumo di yogurt è associato a una riduzione della massa grassa viscerale e a cambiamenti nel microbioma intestinale, incluso un aumento transitorio delle specie contenute nello yogurt ¹⁶.

Glicemia e Diabete

Negli studi epidemiologici, il consumo di yogurt è stato associato a un ridotto aumento di peso corporeo e a una minore incidenza di diabete di tipo 2 ^{17, 18, 19, 20, 21, 22}.

Ad esempio, gli Autori di una meta-analisi del 2014 hanno concluso che lo yogurt può essere l'unico prodotto caseario che riduce il rischio di sviluppare il diabete ⁷.

Un'altra analisi mostra un **rischio di diabete di tipo 2 inferiore del 14%** quando il consumo di yogurt è di 80-125 g/giorno rispetto a quando non si consuma yogurt ²³.

Studi randomizzati controllati hanno anche dimostrato che l'assunzione di yogurt riduce il grasso corporeo nei soggetti obesi e l'insulino-resistenza nelle donne obese con steatosi epatica non alcolica e sindrome metabolica ^{24, 25}.

In uno studio su 64 donne in gravidanza con diabete gestazionale, un probiotico tipico dello yogurt (*L. delbrueckii*) ha ridotto l'aumento di peso e la glicemia a digiuno rispetto al placebo ²⁶.

[Come Abbassare la Glicemia Velocemente | Senza Farmaci](#)

Salute del Cuore

Secondo una meta-analisi di 9 studi di coorte su quasi 300.000 partecipanti, l'assunzione di almeno

200 g/giorno di yogurt può essere associata a un minor rischio di malattie cardiovascolari ²⁷.

I latticini come lo yogurt possono anche **aiutare a ridurre la pressione alta**, che è un importante fattore di rischio per le malattie cardiache ^{28, 29, 30}.

In uno studio su partecipanti ipertesi, il consumo di almeno 2 porzioni settimanali di yogurt riduceva il rischio cardiovascolare del 17% nelle donne e del 21% negli uomini (rispetto al consumo di meno di 1 porzione/mese) ³¹.

Altri studi hanno confermato che l'assunzione di yogurt **riduce l'incidenza complessiva delle malattie cardiache**. Inoltre, l'assunzione di grassi saturi dai prodotti a base di latte intero aumenta il colesterolo HDL (buono), che può proteggere la salute del cuore ^{32, 5xx, 33}.

Pertanto, le attuali prove scientifiche indicano un effetto neutro o positivo dell'assunzione di grassi lattiero-caseari sulla salute cardiovascolare ³⁴.

In quest'ottica, pur senza esagerare con il consumo di formaggi grassi e burro, la scelta di consumare yogurt intero al posto di quello scremato potrebbe addirittura avere un beneficio cardioprotettivo ³⁴.

Sistema Immunitario e Allergie

Il consumo regolare di yogurt greco, soprattutto se arricchito in probiotici, può rafforzare il sistema immunitario e ridurre la probabilità di malattie stagionali.

Ad esempio, la ricerca mostra che alcuni probiotici possono aiutare a ridurre l'incidenza, la durata e la gravità del raffreddore ^{35, 36}.

In uno di questi studi, lo yogurt integrato con *Lactobacillus paracasei* N115 ha ridotto il rischio di infezioni acute del tratto respiratorio superiore negli anziani ³⁷.

L'assunzione giornaliera di yogurt da parte di giovani donne ha avuto un effetto stimolante sulle funzioni immunitarie cellulari; tuttavia, l'ulteriore arricchimento in probiotici non ha funzionato meglio dello yogurt tradizionale ³⁸.

Oltre ai probiotici, le proprietà immunitarie dello yogurt possono essere dovute al contenuto di magnesio, selenio e zinco, che sono oligoelementi noti per il ruolo chiave nel sistema immunitario ^{39, 40, 41}.

Uno studio ha seguito la salute di una popolazione di studenti universitari (20-40 anni) e adulti (55-70 anni) durante il consumo cronico di yogurt (200 grammi al giorno per un anno).

Rispetto a chi non lo mangiava, il consumo di yogurt, soprattutto di quello contenente fermenti

lattici vivi, è stato collegato a una riduzione dei sintomi di allergia in entrambi i gruppi di età ⁴².

[Probiotici e Sistema Immunitario](#) | [Benefici e Proprietà](#)

Proteine per Sportivi e Anziani

Lo yogurt greco è una grande fonte di proteine, soprattutto quando per scelta o necessità si vuole evitare la carne.

Gli alimenti ricchi di proteine, come lo yogurt greco, possono aiutare gli atleti a costruire massa muscolare.

Ad esempio, la ricerca mostra che una [dieta ricca di proteine](#) può aumentare la massa muscolare nelle persone che praticano esercizi contro resistenza (con i pesi) ⁴³.

In uno studio, il consumo di yogurt greco (20 g di proteine/dose) si è rivelato più efficace del placebo (stesse calorie per dose, ma senza proteine) nell'aumentare la forza, lo spessore muscolare e la massa magra in giovani atleti sottoposti a un programma di allenamento specifico di 12 settimane ⁴⁴.

Il fabbisogno proteico aumenta con l'invecchiamento ed è importante per preservare la massa muscolare negli anziani. Pertanto, negli adulti di 65 anni o più, la quantità di proteine da assumere giornalmente è pari ad almeno 1,1 - 1,2 grammi per chilogrammo di peso corporeo ⁴⁵.

In uno studio, 30 anziani maschi sani sono stati istruiti a consumare yogurt islandese (18g di proteine/dose) subito dopo l'allenamento contro resistenza (3 volte alla settimana) per 8 settimane.

Rispetto al consumo di un placebo isoenergetico senza proteine, lo yogurt ha migliorato la massa magra e la forza muscolare. Di conseguenza, lo yogurt greco può essere utilizzato come strategia per la [prevenzione della sarcopenia](#) ⁴⁶.

Prevenzione del Cancro

Secondo una revisione di 16 studi, il consumo di yogurt si associa a un minor rischio di rischio di cancro al colon retto, sia negli studi di corte (-13%) che in quelli caso-controllo (-25%) ⁴⁷.

Secondo uno studio su quasi 1,5 milioni di persone seguite mediamente per quasi 9 anni, il rischio di cancro al polmone era quasi del 20% inferiore nei maggiori consumatori di yogurt rispetto a chi non

lo mangiava ⁴⁸. Il beneficio è stato osservato anche nei non fumatori e dopo la correzione per fattori di rischio noti .

Secondo una meta-analisi di 61 studi, il consumo di yogurt e lattini fermentati riduce il rischio complessivo di cancro, indicativamente di un 15% ⁴⁹.

[Dieta Cancro | Alimenti che lo Prevengono e Cibi che lo Causano](#)

Spuntini allo Yogurt Greco

Lo yogurt greco si sposa in maniera eccezionale a una grande varietà di alimenti.

L'associazione con frutta fresca (frutti di bosco, fragole, mele, banane ecc.) o cereali ricchi di fibre, come semi di chia o fiocchi d'avena, ne completa il valore nutritivo aumentandone il potere saziante.

Ottima anche l'associazione con frutta secca, come qualche mandorla (con buccia) o qualche noce.

Calorie Yogurt Greco

Considerata l'ampia variabilità dei prodotti presenti in commercio, le tabelle dei valori nutrizionali dello yogurt possono risultare fuorvianti.

Si consiglia pertanto di fare riferimento ai valori nutrizionali riportati in etichetta dal produttore.

Ad ogni modo, a livello indicativo, **lo yogurt greco da latte intero apporta circa 115 calorie (KCal)** per 100 grammi.

Tuttavia, molti prodotti commerciali presentano un contenuto di calorie significativamente inferiore.