

# Parliamo di... LATTOSIO



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ

# Cos'è il LATTOSIO?

È un disaccaride, cioè un composto chimico costituito dall'unione di due zuccheri semplici: glucosio e galattosio. Il lattosio si trova principalmente nel latte e in tutti i suoi derivati, quindi formaggi, yogurt, panna e burro! Rappresenta il 98% degli zuccheri presenti nel latte...ecco perché non è necessario aggiungere altri zuccheri! È spesso utilizzato come additivo e dolcificante nell'industria alimentare.



**FONTE: Raffaella Mastantuoni, Biologa Nutrizionista**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Io mangio formaggi light  
così non mi gonfio!**

**In realtà il gonfiore è dovuto alla presenza di LATTOSIO, non alla quantità di grassi. Infatti i formaggi freschi danno maggiori problemi di gonfiore rispetto quelli stagionati in quanto il contenuto di lattosio è maggiore.**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Sono intollerante al lattosio:  
posso sostituire il latte vaccino  
con latte di capra o di pecora?**

**No, il contenuto di lattosio è pressochè  
uguale in tutti e tre i tipi di latte.  
In questo caso pazienza e compriamo  
quelli già delattosati.  
Discorso diverso nel caso dell'allergia al  
latte vaccino: in questo caso il latte di  
capra o pecora sono valide alternative**

# LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

**Sono sempre quello intollerante al lattosio... Ma neanche un formaggio?**

**Certo che sì! Il contenuto di lattosio diminuisce con l'aumentare della stagionatura... Quindi per te formaggi stagionati almeno 36 mesi.**