

# Quando il lattosio provoca disturbi

Nel caso di intolleranza del lattosio, il lattosio non viene digerito o viene digerito solo parzialmente, ciò provoca disturbi come senso di pienezza, mal di pancia, gonfiori o diarrea. Si calcola che in Svizzera circa il 17% della popolazione sviluppa nel corso della vita un'intolleranza al lattosio.

## Lattosio nel formaggio?

La percentuale di lattosio contenuta nel formaggio dipende da due fattori: dal processo di fabbricazione e dalla stagionatura. Per la fabbricazione del formaggio, al latte vengono aggiunti caglio o batteri di acido lattico che lo fanno coagulare. Si forma la cagliata ed il siero esce. Il liquido sieroso contiene le proteine del siero e il lattosio. La quantità di siero pressato dipende da quanto dura dev'essere la pasta del formaggio. All'infuori del formaggio fresco, il formaggio dev'essere stagionato. Durante questo periodo la percentuale di lattosio diminuisce ancora una volta. Batteri di acido lattico lo trasformano in acido lattico. Più lunga è la stagionatura più bassa è la percentuale di lattosio.

## La percentuale di lattosio nelle diverse varietà di formaggio

**Formaggi a pasta extra dura** (Sbrinz AOC, molti formaggi degli alpi) e **formaggi a pasta dura** (Emmentaler AOC, Le Gruyère AOC) non contengono più lattosio. La maggior parte è uscita con il siero durante la pressatura, il resto è stato trasformato completamente durante la stagionatura. Persone che soffrono di intolleranza di lattosio sopportano benissimo formaggi a pasta extra dura o dura.

**Formaggi a pasta semi dura** (p.es. Appenzeller, Tilsiter, Raclette) e formaggi a pasta molle (p.es. Camembert suisse, Brie suisse e Tomme) contengono solo ancora tracce di lattosio e generalmente vengono sopportati bene.

**Formaggi freschi** (p.es. Quark, Blanc battu, formaggio a fiocchi) sono formaggi non stagionati e contengono fino a 3g di lattosio per 100g. Anche la ricotta, il Feta e la Mozzarella fanno parte del gruppo dei formaggi freschi. In questi casi la quantità sopportabile dei singoli prodotti dev'essere testata.

Si possono trovare ulteriori informazioni e consigli nei seguenti opuscoli:

Cosa fare quando il latte provoca disturbi?

Un'informazione sull'alimentazione da parte dei Produttori Svizzeri di Latte PSL;

