

Valli Brembana e Imagna

Formaggi brembani buoni e pure salutari Lo afferma la scienza

La ricerca di due università su 30 campioni
Ma solo con l'alpeggio e l'alimentazione a erba
si hanno proprietà antiossidanti e anticolesterolo

Valle Brembana

GIOVANNI GHISALBERTI

Formaggi che aumentano il colesterolo? E con grassi dannosi all'organismo? Niente di tutto questo in alcuni formaggi d'alpeggio dell'alta Valle Brembana che, anzi, avrebbero importanti proprietà antiossidanti, anticolesterolo e conterrebbero una quantità e soprattutto un'elevata qualità di grassi buoni (Omega 3).

Il motivo? Dipenderebbe in buona parte dall'alimentazione a erba fresca degli animali, anziché a mangimi. In sostanza, più la vacca o la capra si ciba di erba e più gli effetti salutistici di latte e derivati sarebbero alti.

A dirlo - e, di fatto, a confermare una correlazione che la scienza ha già dimostrato - è uno

studio finanziato dalla Regione nell'ambito del progetto «Lombardia eccellente», col supporto della Comunità montana.

Dal Formai de mut ai caprini

La ricerca scientifica - avviata tre anni fa e i cui risultati saranno illustrati la mattina del 24 maggio all'istituto Natta di via Europa a Bergamo - è partita dall'analisi di 30 tipi di formaggi messi a disposizione da sette allevatori dell'alta valle e della Val Taleggio: derivati da latte di vacca, quindi dal Formai de mut allo Strachitunt, dal Branzi agli stracchini e all'Agri, ma anche caprini.

Oltre alle analisi in vitro la sperimentazione, condotta dalle Università di Pavia e di Milano prevedeva di alimentare dei ratti con l'usuale dieta, integrata giornalmente con i formaggi, per

circa 12-14 giorni. Prima e dopo la dieta, gli animali erano controllati per peso, livelli di colesterolo, ossidazione e antiossidanti nel sangue e nelle urine (gli antiossidanti contrastano i processi di invecchiamento dell'organismo umano e delle patologie a esso associate). «Abbiamo notato che alcuni formaggi riducono il livello di colesterolo e migliorano il bilancio ossidativo, ovvero si comportano come antiossidanti - spiega il professor Umberto Cornelli della Loyola University di Chicago - mentre in altri i livelli restavano uguali o aumentavano».

Risultati differenti

Non tutti i formaggi, quindi, davano lo stesso risultato, anche all'interno della stessa tipologia. Ma, allora, da cosa è determinato il loro valore salutistico?

«Le proprietà antiossidanti, riscontrate in parte dei campioni analizzati - spiega la ricerca -,



La casera alla Latteria sociale di Branzi, dove si produce Branzi Ftb

sono probabilmente riconducibili all'alimentazione degli animali: è noto, infatti, che quanto più gli animali pascolano liberamente in alpeggio, tanto più il latte che producono è ricco di fitosteroli, molecole a cui si attribuisce la capacità di ridurre il colesterolo». Insomma, dimmi ciò che mangia la vacca o la capra e ti dirò se il formaggio o il latte fanno bene: più si ciba di erba fresca e più le qualità aumentano. Di fatto, lo studio sui formaggi brembani (dove, peraltro, l'integrazione con mangimi è consentita, a differenza, per esempio, del Bitto storico, altro prodotto delle Orobie), va a confer-

mare quella che era un risultato noto della scienza.

Grassi buoni senza mangimi

«Gli studi eseguiti su tutte le tipologie di animali - aggiunge un altro relatore del convegno, Vincenzo Fedele, dell'Unità di ricerca zootecnica estensiva di Potenza - dimostrano che più l'alimentazione è a erba fresca e più la quantità e la qualità dei grassi buoni (Omega 3) aumenta. E questa è ancora maggiore se le specie di erbe ingerite sono varie».

«L'erba come cibo non è però l'unico elemento - aggiunge Cornelli -. Influiscono anche la mo-

dalità di caseificazione, la stagionatura, quindi i tipi di fermenti che agiscono, a loro volta dipendenti dal luogo piuttosto che dall'altitudine». Quindi una serie di fattori più complessi e forse meno individuabili rispetto all'alimentazione. «Il progetto ha consentito anche a produttori, commercianti e ristoratori di seguire corsi sull'argomento - spiega l'assessore all'Agricoltura della Comunità montana Orfeo Damiani -. Questa ricerca ci consentirà di dire che i nostri formaggi, oltre a essere buoni, rappresentano anche un'eccellenza scientifica, ovvero fanno bene alla salute».