



## I formaggi di montagna toccasana per la salute: la ricerca condotta in Valle Brembana

↳ Pubblicato da **Roberto Vitali** il 29 maggio 2013

0 Comment



I formaggi di montagna sono un toccasana per la salute. E' la sintesi estrema di una ricerca chiamata "Cluster di eccellenza", progetto finanziato dalla Regione Lombardia, che ha visto confrontarsi la produzione agroalimentare, la ricerca medico scientifica, la formazione e animazione territoriale, al fine di valorizzare le aree montane e il loro capitale umano e produttivo.

Oggetto della ricerca, condotta

dall'Università di Pavia e dall'Università Statale di Milano, è stata la valutazione delle proprietà antiossidanti individuate nelle produzioni lattiero-casearie tipiche della montagna lombarda. Obiettivo dell'indagine scientifica condotta sui formaggi è stato quello di determinare l'esistenza in questi prodotti di specifiche molecole in grado di distruggere i radicali liberi, con riduzione conseguente dello stress ossidativo. Non solo, come effetto collaterale della ricerca, è emerso che il consumo di alcuni formaggi abbassa il livello di colesterolo nel sangue, contrariamente all'opinione comune diffusa. I risultati positivi hanno dimostrato la tesi di partenza, che riconosce al consumo di formaggi proprietà salutistiche inaspettate e di straordinaria portata.

Lo studio è stato effettuato su 30 formaggi prodotti in Val Brembana, valle in provincia di Bergamo tradizionalmente votata alla produzione casearia, suddivisi in tre tipologie (caprini, stracchini e Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana Dop, un formaggio tipico della zona). Le proprietà antiossidanti, riscontrate in parte dei campioni analizzati, sono probabilmente riconducibili all'alimentazione degli animali: è noto 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 riscontrata nei formaggi analizzati.

I formaggi su cui sono state condotte le ricerche sono prodotti d'eccellenza, ora questa analisi li ha arricchiti di un'eccellenza di tipo scientifico: i formaggi oltre ad essere buoni, infatti, fanno anche bene alla salute. A fronte degli incoraggianti risultati, che attestano la correlazione tra le condizioni ambientali di allevamento degli animali e la presenza nei prodotti lattiero-caseari di composti a influenza positiva sulla salute dei consumatori, il progetto si pone ora un secondo ambizioso obiettivo: divulgare e trasferire le buone pratiche produttive a tutti i produttori del settore. In tale direzione vogliono andare una serie di attività di alta formazione, condotte su un pubblico trasversale di produttori, ristoratori, commercianti e giovani diplomati e realizzate in collaborazione con la Comunità Montana della Val Brembana, grazie alla quale si è ottenuto un forte coinvolgimento del territorio. Giunti nella fase conclusiva del progetto triennale, di cui l'agenzia di formazione e sviluppo Prodest è stata capofila, tutti i partner coinvolti hanno esposto i risultati delle ricerche medico-scientifiche in un convegno, che si è svolto all'Istituto Giulio Natta di Bergamo. [www.clusterdieccellenza.it](http://www.clusterdieccellenza.it)

