

Arriva il pecorino sardo che fa scendere il colesterolo

SALUTE

Una grattugiata di pecorino sardo e il colesterolo nel sangue si abbassa. Ovvero come il formaggio di pecora, riveduto e corretto, si è trasformato da nemico a medicina delle arterie. Grazie alla collaborazione dei dipartimenti di Scienze biomediche delle università di Cagliari e di Pisa con l'industria casearia Argiolas.

IN TAVOLA

Sulle tavole è in arrivo un pecorino speciale in grado di lottare contro il colesterolo cattivo. Scienziati e veterinari, per andare incontro ai nuovi dettami della scienza nel piatto, sono riusciti a ottenere il formaggio da latte prodotto con nuovi sistemi di allevamento. Una pasta, rispettosa nel gusto e nell'intensità, che non fa salire la colesterolemia. «Di fatto - fanno sapere i ricercatori - si tratta di un pecorino che può rientrare nella dieta degli ipercolesterolemici». Fino ad oggi molto attenti alle dosi dei formaggi stagionati.

Per valutare gli effetti benefici del pecorino sardo corretto nella quantità di grassi sono stati presi a campione quaranta pazienti in sovrappeso e con il colesterolo alto. Stesso procedimento che si segue per una nuova molecola. Risultato: è stato registrato un abbassamento del colesterolo cattivo. «La dieta e lo stile di vita dei pazienti che per 21 giorni hanno mangiato novanta grammi di pecorino Cla, con acido linoleico coniugato - spiega Sebastiano Banni che ha guidato la ricerca - non è stata modificata. L'unico obbligo era quello di sostituire il formaggio abituale

con il pecorino. Alla fine della sperimentazione abbiamo rilevato una evidente riduzione del colesterolo del 7%».

L'ACIDO

A fare la differenza è un acido che appartiene al gruppo degli Omega 6. Ha l'azione di un antiossidante, contrasta i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e, secondo le analisi, riesce anche a migliorare la distribuzione del grasso nel

corpo. Quella con il formaggio isolano è solo l'ultima sperimentazione in laboratorio per rendere più leggeri alcuni cibi o utilizzare proprio gli alimenti come terapia anti-colesterolo. La conferma arriva da una recente ricerca canadese pubblicata sul British medical journal of nutrition. Due gruppi di volontari hanno seguito, a rotazione, una dieta a base di legumi (piselli, lenticchie, ceci, fagioli). Subito dopo il periodo sotto controllo il colesterolo cattivo era diminuito. Merito dell'alto contenuto di fibra nei legumi che favorisce l'eliminazione dei grassi. In California è nato il primo pomodoro modificato che produrrebbe colesterolo buono grazie ad un peptide chiamato 6F imitando l'azione di una proteina del colesterolo buono appunto.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GLI EFFETTI BENEFICI DEL NUOVO FORMAGGIO SONO STATI SPERIMENTATI SU 40 PAZIENTI SOVRAPPESO



Il pecorino sardo potrà rientrare nella dieta di chi ha il colesterolo alto

