

i parla tanto di integratori più o meno efficaci, senza accorgersi che il più delle volte l'Integratore ottimale non necessariamente si trova nelle erboristerie, ma liberamente, sulla nostra tavola.

il caso del Parmigiano, che non a caso viene oggi registrato con la sigla D.O.P (Denominazione di Origine Protetta).

si tratta di un formaggio cotto a 54° - 56°, semigrasso, a pasta dura con acidità di fermentazione e maturazione lentissima.

L'aspetto del Parmigiano è caratteristico; ottenuto dal latte di vacca di razza selezionata, capace di produrre un latte estremamente ricco di proteine.

Come risultato della coagulazione e dello spurgo della Cagliatura, si ottiene una massa caseosa omogeneamente disidratata compatta e permeabile: condizioni necessarie e ideali alla fermentazione lattica. Il Parmigiano viene poi sottoposto ad una prolungata salatura in salamoia: durante questa fase si selezionano le popolazioni batteriche che conferiranno le specifiche caratteristiche al prodotto al termine del processo di stagionatura.

on l'invecchiamento si manifestano:

- **Proteolisi con formazione di Peptoni e Peptidi e aumento percentuale degli AA che vanno dal 4% iniziale sino al 13% delle forme invecchiate da 15 a 24 mesi.**
- **La completa trasformazione del Lattosio fa del Parmigiano un formaggio ben tollerato anche da individui con deficit delle Lattasi.**
- **Il Parmigiano è il formaggio più ricco di BCAA'S = maggiore sintesi di Catecolamine, soprattutto in presenza di stimolazione del sistema (allenamento)**
- **Contiene Arginina (un aminoacido essenziale) in concentrazione più che raddoppiata alla fine del processo di conservazione. L'Arginina partecipa alla formazione di Poliammine attraverso i passaggi: ARGININA --> ORNITINA --> PUTRESCINA --> SPERMIDINA --> SPERMINA composti stabilizzatori della struttura fosfolipidica delle membrane cellulari; fattori di crescita cellulare; regolatori dell'omeostasi glucidica, del Ca++ intracellulare; agenti anti-catabolici.**
- **Il Parmigiano contiene anche Lisina, la cui concentrazione dimostra una crescita continua durante la maturazione sino al 3.15 % della quota proteica totale (circa 1.10 gr).**

li acidi grassi presenti nel formaggio sono:

- **PALMITICO**
- **OLEICO**
- **MIRISTICO**
- **STEARICO**



Tutti sono ben tollerati dall'organismo umano.

I Parmigiano assunto subito prima del riposo notturno, stimola la secrezione di CCK (Colecistochinina), un ormone che inibisce il senso della fame. L'ideale dunque per il "digiuno" notturno.

**indice glicemico basso del Parmigiano, ne fa un alimento ideale per le diete dimagranti, in quanto inganna il senso della fame. Da consigliare soprattutto alle persone vittime della c.d. "fame nervosa".
Come si può vedere, molto spesso il ricorso ad un integratore può sicuramente essere sopravanzato dal consumo di beni alimentari molto più vicini alla nostra mentalità.**

uon appetito !