

Gli editoriali.

Quali sono i formaggi senza lattosio?

Scopri quali sono i 25 formaggi senza lattosio da gustare.

Il **formaggio** è uno dei piaceri più amati della tavola italiana, ma per chi è intollerante al lattosio o desidera limitarne il consumo, scegliere il formaggio giusto può essere una vera sfida. La buona notizia è che esistono **molti formaggi naturalmente senza lattosio**, che non solo possono essere gustati in tutta sicurezza senza rinunciare al gusto.

In questo articolo scopriremo **quali sono i formaggi senza lattosio**, spiegando la differenza tra quelli naturalmente privi di lattosio e quelli prodotti appositamente “delattosati” e troverai la **lista completa dei 25 formaggi senza lattosio** suddivisi per categoria per aiutarti a orientarti nella scelta e gustare ogni boccone senza rinunce.

Cosa si intende per formaggi senza lattosio

Prima di guardare la **lista dei formaggi senza lattosio**, è importante chiarire un concetto: non [tutti i formaggi](#) contengono lattosio in egual misura. Il **lattosio** è lo zucchero naturale del latte, e durante la lavorazione casearia — in particolare nei processi di fermentazione e stagionatura — viene progressivamente trasformato in acido lattico grazie all’azione dei batteri lattici.

Questo significa che **più un formaggio è stagionato, minore sarà la sua quantità di lattosio**. Alcuni formaggi arrivano addirittura ad averne tracce così basse da essere considerati **naturalmente senza lattosio**.



La normativa europea stabilisce che un alimento può essere definito “senza lattosio” se contiene meno di **0,1 grammi di lattosio per 100 grammi di prodotto**. Molti formaggi stagionati tradizionali rispettano già questo parametro, pur non essendo “delattosati” artificialmente.

Possiamo quindi distinguere i formaggi in categorie principali:

- **Formaggi naturalmente senza lattosio**, ottenuti con tecniche tradizionali e lunghe stagionature.
- **Formaggi delattosati** (lactose free in inglese), cioè prodotti nei quali l’enzima lattasi è aggiunto per scindere il lattosio in glucosio e galattosio, rendendolo più digeribile.

In questa guida ci concentreremo sulla prima categoria, scoprendo i **formaggi naturalmente senza lattosio** che puoi trovare con facilità nei supermercati.

I 25 formaggi senza lattosio: la lista completa

Ecco la **lista dei 25 formaggi senza lattosio**, 21 italiani e 4 esteri - individuati dalla ricerca effettuata dal Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali dell'**Università di Pisa** in collaborazione con l'associazione **AILI** (Associazione Italiana Latto Intolleranti) e la società **ELLEFREE** - suddivisi per tipologia.

Formaggi stagionati senza lattosio

I **formaggi stagionati senza lattosio** sono i più sicuri per chi soffre di intolleranza, poiché il lungo periodo di maturazione elimina quasi completamente gli zuccheri del latte.

1. Grana Padano DOP
2. Parmigiano Reggiano DOP
3. Pecorino Romano DOP
4. Pecorino Sardo DOP
5. Pecorino Siciliano DOP
6. Pecorino Toscano DOP stagionato 4 mesi
7. Montasio stagionato
8. Asiago stagionato
9. Provolone Valpadana stagionato
10. Castelmagno DOP
11. Bitto DOP
12. Fontina stagionata
13. Piave DOP
14. Stelvio
15. Taleggio
16. Cheddar
17. Brie
18. Gorgonzola DOP
19. Caciocavallo Silano
20. Emmental
21. Gruyére
22. Fiore Sardo DOP
23. Bra

Formaggi semi-stagionati naturalmente senza lattosio

Anche tra i formaggi meno stagionati è possibile trovare alternative a basso contenuto di lattosio:

24. Toma piemontese stagionata
25. Valtellina Casera

Come scegliere i formaggi senza lattosio al supermercato

Quando si fa la spesa, basta [leggere bene le etichette](#): se il **formaggio è naturalmente senza lattosio** il

contenuto di **lattosio** è inferiore a **0,1 g per 100 g di prodotto** e riporta l'etichetta “naturalmente privo di lattosio”.

Con questa **lista di 25 formaggi senza lattosio**, puoi finalmente portare in tavola tutto il sapore della tradizione italiana, in modo sano e adatto a ogni esigenza.

www.bennet.com