



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Perché lo yogurt naturale contiene zucchero?

Gio 31/07/2025 - 14:38

Lo yogurt si ottiene dalla fermentazione del latte: un processo in cui i **batteri lattici** scindono parte del **lattosio** (zucchero del latte) nei due zuccheri semplici glucosio e galattosio, decomponendo questi poi a loro volta in **acido lattico**. A seconda delle colture batteriche utilizzate, lo yogurt finito ha un sapore più o meno acidulo. L'acido lattico provoca anche la coagulazione delle proteine, conferendo allo yogurt la sua tipica consistenza densa.

Secondo le tabelle nutrizionali, gli yogurt naturali interi dei caseifici altoatesini contengono tra 3,6 e 4,8 grammi di zucchero per 100 grammi. Questo dato lascia sorpresi alcuni consumatori, visto che allo yogurt naturale non viene aggiunto zucchero.

È quindi importante sapere che tutti gli zuccheri (saccarosio, glucosio, galattosio, fruttosio, lattosio, ecc.) contenuti nello yogurt vengono indicati nella **tabella nutrizionale** riassunti in un unico valore (sotto la dicitura "di cui zuccheri") – senza distinguere se siano naturalmente presenti nell'alimento oppure aggiunti. "Il latte intero pastorizzato dell'Alto Adige contiene naturalmente tra 4,7 e 4,8 grammi di zucchero (lattosio) per 100 millilitri", spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Poiché il lattosio non viene completamente trasformato in acido lattico, anche lo yogurt naturale contiene ancora zucchero (del latte, quindi lattosio) dopo la fermentazione". Lo yogurt alla frutta zuccherato contiene invece anche il saccarosio dello zucchero aggiunto, oltre al glucosio e al fruttosio del preparato di frutta, e ha pertanto un contenuto di zuccheri significativamente più elevato rispetto allo yogurt naturale. Gli yogurt alla frutta dei caseifici altoatesini contengono pertanto tra 9 e 14 grammi di zucchero per 100 grammi.

Idealmente lo yogurt dovrebbe essere cremoso e non troppo liquido. Per ottenere questo risultato, i produttori aumentano la materia secca: in passato lo facevano aggiungendo **latte in polvere**, oggi si ricorre anche a processi tecnici di **disidratazione**. In entrambi i casi aumenta sia il contenuto di zuccheri (del latte) sia quello di proteine. Per i produttori, tuttavia, non c'è l'obbligo di dichiarare in etichetta né l'aggiunta di lattosio né la disidratazione, di conseguenza i consumatori non sono in grado di riconoscere se è stato utilizzato uno di questi processi, e men che meno quale.

Le persone intolleranti al lattosio generalmente tollerano bene lo yogurt naturale. Tuttavia, per questi soggetti potrebbero non essere indicati gli yogurt con un contenuto più elevato di materia secca e lattosio.

Per inciso, lo yogurt etichettato come **“senza lattosio”** contiene meno di 0,1 grammi di lattosio per 100 grammi, poiché il lattosio presente nel latte viene quasi completamente scisso nei due zuccheri semplici glucosio e galattosio grazie all'impiego dell'enzima lattasi. I batteri dell'acido lattico decompongono poi parzialmente questi zuccheri semplici in acido lattico. Gli yogurt naturali senza lattosio dei caseifici altoatesini contengono, secondo le tabelle nutrizionali, tra 4,4 e 4,7 grammi di zucchero per 100 grammi – ma non si tratta di lattosio, bensì di glucosio e galattosio.