



Latte e latticini: preziosi alleati della salute o alimenti da eliminare?

Tra i gruppi alimentari più controversi ci sono certamente **il latte e i suoi derivati** (yogurt, altri latti fermentati, formaggi). Abbiamo sempre saputo che il latte e i formaggi sono importanti perché forniscono proteine nobili e calcio e che sono quindi indispensabili per ossa forti e sane. Ma sempre più spesso sentiamo dire che invece tanto bene non fanno e c'è addirittura chi dice che dovrebbero essere eliminati dalla nostra dieta.

La questione è molto com-

si diminuisce o sparisce con l'età, soprattutto se non si consumano regolarmente i derivati del latte. Chi non produce questo enzima non riesce a consumare prodotti contenenti lattosio, e manifesta quindi un'intolleranza: mal di pancia, diarrea e altri sintomi gastrointestinali si manifestano dopo il consumo di latticini. Per ovviare a questo inconveniente si possono assumere delle capsule contenenti l'enzima lattasi, al momento del consumo dei latticini.

“ Per chi vuol seguire una dieta onnivora i latticini sono prodotti che possono rimanere sulla tavola, in piccole quantità ”

plexa ed il dibattito acceso.

Il latte umano è il nostro primo ed unico alimento fino all'età di circa 6 mesi. Poi gradualmente viene integrato con altri cibi fino alla sospensione dell'allattamento materno. In molti paesi del mondo si continua a consumare latte, per lo più vaccino, anche dopo lo svezzamento e per tutta la vita. In altri paesi (ad esempio in Asia e in Africa) gli adulti tradizionalmente non consumano latte.

Sapevate che nei paesi dove si consuma latte, anche gli adulti, in genere, hanno l'**enzima chiamato lattasi**? Questo enzima è indispensabile per digerire il lattosio - lo zucchero del latte - che per essere assorbito a livello intestinale deve essere scisso in due molecole di zucchero semplice, il glucosio e il galattosio. **In molte persone l'enzima latta-**

Latte e salute delle ossa

Il latte, abbiamo detto, è una importante fonte di proteine di ottima qualità e di minerali, tra i quali il principale è il **calcio**, fondamentale per la salute delle ossa. Il calcio del latte e dei latticini è facilmente biodisponibile e proprio per questo i latticini sono considerati per eccellenza la principale fonte di calcio della nostra dieta. Le raccomandazioni ufficiali parlano di 1000 mg al giorno di calcio in generale per gli adulti (1200 mg nelle donne in menopausa) e questi livelli possono essere raggiunti consumando latticini o integratori. Ma forse, secondo altri ricercatori, bastano quantitativi minori di calcio se c'è un buon equilibrio di altri elementi, come ad esempio la **vitamina K**, di cui sono ricchi i vegetali verdi.

In molti paesi dove si non si con-



sumano i latticini il problema dell'osteoporosi non è peggiore che da noi, ma in quei paesi si fa più attività fisica e c'è una maggior produzione di **vitamina D** per via della maggiore esposizione al sole (la vitamina D è indispensabile per fissare il calcio nelle ossa e viene attivata nel nostro corpo quando ci esponiamo ai raggi del sole). Inoltre, è sì vero che il calcio da latticini è più biodisponibile, ma è anche vero che un organismo abituato ad un consumo inferiore riesce ad assorbire il calcio in modo più efficiente e ad ottenerlo da altre fonti, come i vegetali e l'acqua.

Nei latticini, attenzione a...

Latte e latticini sono anche fonte di **acidi grassi saturi**, quelli ai quali dobbiamo prestare attenzione perché contribuiscono ad aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Sono ricchi di **proteine**, e secondo alcuni studi un eccesso di proteine nella dieta favorisce l'eliminazione del calcio dalle ossa. I formaggi, inoltre, sono ricchissimi di **sale**, aggiunto durante la preparazione del formaggio, che permette la conservazione del prodotto nel tempo: i prodotti stagionati, poco acquosi, contengono in genere più sale di quelli freschi. E il sale, si sa, non è certo un alleato della nostra salute.



Latte e tumori

Il WCRF (Fondo mondiale per la ricerca sul cancro) ha recentemente aggiornato le proprie raccomandazioni. Da questo documento emerge che **latte e derivati e prodotti ricchi in calcio probabilmente proteggono dal cancro dell'intestino**. Per quanto riguarda il tumore della mammella i risultati vanno nella stessa direzione, ma sono molto limitati e non permettono di trarre conclusioni. Proprio per il tumore della mammella e dell'ovaio **alcune ricerche evidenziano l'opposto**, ovvero un aumento del rischio, ma non bastano pochi studi per trarre delle conclusioni e i risultati delle ricerche vanno analizzati globalmente ed in modo sistematico.

Anche per la prostata le evidenze sono ancora deboli, ma si ipotizza un eventuale aumento di rischio per questo tumore. Da cosa deriva questa ipotesi? Alcuni studi mostrano che il consumo di latte stimola i fattori di crescita, come l'IGF1 (fattore di crescita dell'insulina). Questo ormone sembra essere in parte legato ad un aumento del rischio di cancro della prostata, ma ad oggi le evidenze sono molto deboli e non conclusive, quindi le ricerche che supportano l'esistenza di questo legame non sono per ora sufficienti a confermare l'effetto.

Altre buone fonti di calcio nella dieta

Molti pensano che il calcio sia solo nei derivati del latte. Ma anche il **mondo vegetale** ne fornisce in buone quantità. Il cavolo nero, la cicoria e le cime di rapa sono particolarmente ricchi di calcio (200-400 mg per una porzione da 200 g). La frutta secca oleaginosa è pure una buona fonte: 30 g di semi di sesamo forniscono 200 mg di calcio, 30 g di mandorle ne forniscono circa 70 mg, 30 g di nocciole 45 mg). E i legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, soia) contribuiscono con 50-100 mg per porzione.

In conclusione, che fare?

Come sempre in medium stat vir-

tus. Il latte è un prodotto che si ottiene senza sopprimere la vita degli animali e da millenni l'uomo si è dedicato all'allevamento di animali da latte.

Per problemi di conservazione della materia prima sono poi stati 'inventati' i latti fermentati ed i formaggi. Questi alimenti fanno quindi parte del nostro bagaglio culturale. Certo oggi siamo in tanti sulla terra ed è necessario pensare ad una riduzione dei consumi di prodotti di origine animale anche per salvaguardare l'ambiente, ma per chi vuol seguire una dieta onnivora **i latticini sono prodotti che possono rimanere sulla tavola, in piccole quantità.**

Con una o due porzioni di latticini al giorno, l'aumento del consumo di vegetali verdi, legumi e frutta secca in guscio e semi, l'aumento dell'attività fisica e una vita all'aria aperta, per favorire una equilibrata esposizione al sole (evitando quindi l'esposizione nelle ore centrali della giornata) dovremmo essere in grado di **assicurarci un carico di salute senza sovraccaricarci di nutrienti** ai quali dobbiamo invece prestare attenzione.

Esempi di menù per ossa sane

- Minestra di cavolo nero
- Lenticchie stufate
- Insalata con semi di sesamo, erbe aromatiche e olio EVO
- Frutta e 45 minuti di camminata a passo veloce appena svegli al mattino
- Pasta con cime di rapa, acciughe e aglio
- Soncino con scaglie di parmigiano, buccia di limone grattugiata e olio EVO
- Frutta e 45 minuti di pedalata al tramonto
- Riso e piselli
- Verdure miste alla griglia con olio EVO e mandorle tostate tritate
- Frutta e 45 minuti di attività di tonificazione muscolare