

Ma siamo proprio sicuri che tanto latte ci faccia... tanto bene?

Nutrizione

Inviato da : Pina Corcione

Pubblicato il : 13/1/2025 9:10:00



Il latte materno è stato il nostro primo alimento, se abbiamo avuto la fortuna di essere stati allattati: dopo lo svezzamento il mercato alimentare ha cominciato a far sentire la sua presenza, proponendoci il latte, prevalentemente bovino, e i suoi derivati (i latticini), come uno dei pilastri dell'alimentazione.



Sarà pur vero che latte e latticini sono alimenti completi, perché contengono zuccheri, grassi e proteine complete di aminoacidi essenziali, ma anche minerali tra i più importanti come calcio, magnesio, sodio, potassio e fosforo: contengono anche molte vitamine (vitamina A, B3, acido folico) ma di sicuro risultano carenti di altri nutrienti, ad esempio di vitamina C e D.

Il mercato, con la complicità della cosiddetta 'scienza dell'alimentazione', ha fatto del latte un vero mito, ci spingono a berlo a colazione, a mangiare formaggi quotidianamente, lo si ritrova come additivo nei cibi più disparati. Eppure sappiamo che molti di noi hanno difficoltà a digerirlo, ci gonfia, provoca diarrea: per quale motivo?

Ma siamo proprio sicuri che tanto latte ci faccia tanto bene?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11314>

Il latte: A^1 un alimento digeribile?

L'uomo A^1 l'unico mammifero a nutrirsi del latte di altri animali (mucca, pecora, capra): nel corso della storia le popolazioni dedite alla pastorizia hanno iniziato ad utilizzarlo, adattando, seppur in parte, il proprio apparato digerente ad elaborarlo anche in età adulta. Il lattosio, principale zucchero disaccaride contenuto nel latte, per essere digerito necessita A^1 di un enzima, detto lattasi, che lo scinde in glucosio e galattosio (due monosaccaridi): la lattasi A^1 ben presente nell'infanzia ma diminuisce nell'età adulta al punto che, in alcune popolazioni, il 70% della popolazione adulta presenta deficit di questo enzima. A^1 In questo articolo parliamo dal presupposto che se un alimento, come il latte e derivati, A^1 presente quotidianamente nell'alimentazione A^1 necessario indagare con maggior attenzione quale può essere la sua ricaduta sulla salute umana, andando al di là degli slogan, delle false interpretazioni e, ancor più, degli interessi economici. A^1

Il latte e i latticini fanno davvero così bene alla salute?

Vediamo quindi ora nel dettaglio alcune problematiche legate al consumo di latte.

Il lattosio: abbiamo visto che una parte considerevole della popolazione non tollera il lattosio per carenza enzimatica, con conseguenti disturbi gastrointestinali (diarrea, meteorismo). La soluzione consiste nell'astensione totale dal latte e dai derivati: lo yogurt e, in parte, altri prodotti caseari addizionati con lattobacilli possono essere digeriti più facilmente anche dai soggetti intolleranti. Varie specie di lattobacilli sono presenti naturalmente anche nel nostro intestino tenue, contribuendo con le loro lattasi alla digestione del latte: in caso di diete a popolazione di lattobacilli può ridursi drasticamente, quindi la diete può essere un fattore aggravante l'intolleranza enzimatica al lattosio.

Il calcio: non ci sono dubbi sull'importanza di un'adeguata quota giornaliera di calcio nell'alimentazione (almeno 800 mg al giorno), per le ossa e i denti (che ne sono la maggior riserva) ma anche per il sistema nervoso, cardiovascolare, per la coagulazione, ecc. Il latte e i latticini ne contengono in buona concentrazione ma non ci assicura che esso possa essere utilizzato e biodisponibile: i dati epidemiologici indicano che nei paesi in cui si consuma più latte ha una maggiore incidenza di osteoporosi, patologia legata, tra l'altro, ad una difficoltà a fissare il calcio nelle ossa. La biodisponibilità (assorbimento e utilizzo) del calcio dipende anche dall'apporto di altri nutrienti: fosforo, magnesio, vitamina D. Ad esempio, per un'adeguata biodisponibilità del calcio, il rapporto calcio/fosforo di un alimento dovrebbe essere pari a 2:1 mentre nel latte vicino a questo rapporto è molto più vicino alla parità: si contrasta il magnesio e la vitamina D sono troppo carenti. Può comportare anche una maggiore escrezione di calcio dai reni e una maggior probabilità di formazione di calcoli renali.

I grassi: il latte vaccino A^1 un alimento ad elevato contenuto di grassi saturi e colesterolo mentre i grassi mono- e polinsaturi sono scarsi. Il quantità e il rapporto tra i diversi tipi di grassi dipende molto dall'alimentazione dell'animale oltre che dalla tipologia di prodotto caseario che ne risulta. L'uso del latte scremato ha dei vantaggi ma il prodotto rischia di essere impoverito anche di altre componenti liposolubili (vitamina A e D). Intolleranze alle proteine del latte: si tratta di un tipo di reazione immunitaria mediata dai linfociti che nulla ha a che vedere con l'intolleranza enzimatica al lattosio. L'esposizione quotidiana protratta nel tempo a proteine come la caseina e le lattalbumine può comportare l'attivazione di mediatori immunologici, con effetti sull'intero organismo. Sappiamo che, a differenza delle allergie, che causano sintomi caratteristici (prurito, edema, rinite, rash cutaneo, ecc.) immediatamente in seguito all'esposizione agli allergeni, le intolleranze determinano modificazioni neuro-endocrino-immunologiche che danno luogo a sintomi anche a distanza di tempo, in particolare per esposizione costante della mucosa gastroenterica. I sintomi e le patologie possono variare molto da un soggetto ad un altro, l'andamento spesso è cronico: dipoi, patologie infiammatorie croniche (anche intestinali), cefalee, sovrappeso, obesità, affezioni cutanee, disturbi endocrini inclusa la resistenza insulinica (vedi sotto). Produzione di muco: la caseina, intanto le mucose intestinali, stimola la produzione di muco, anche da parte delle mucose dell'apparato respiratorio. Quindi il latte può aggravare una sovrapproduzione di muco come nelle malattie da raffreddamento, nelle bronchiti, nelle sinusiti ed A^1 assolutamente da evitare nelle coliti mucose. Resistenza insulinica: le proteine del latte stimolano la produzione di insulina da parte del pancreas. Sappiamo che l'eccesso di insulina causa resistenza dei recettori cellulari, che diventano così meno sensibili, con il passare del tempo, agli stimoli insulinici, ovvero resistenza insulinica: questo fenomeno è ben conosciuto e provoca disturbi metabolici (diabete, colesterolo alto, sovrappeso), incremento dei mediatori proinfiammatori (l'insulina è un ormone proinfiammatorio), disordini a carico di altre ghiandole endocrine (ad es. policistico ovarico). Quindi, oltre che per il contenuto di grassi, i latticini favoriscono l'aumento di colesterolo ematico e l'eccesso ponderale modificando la funzione insulinica il cui effetto, sugli adipociti, è un sempre maggiore accumulo di grasso.

Oncogeni: le vacche da allevamento sono spesso trattate con ormoni che stimolano la lattazione (BGH) e della crescita (IGF-1) che possono quindi stimolare eventuali cellule tumorali. Inoltre il latte contiene naturalmente fattori di crescita finalizzati allo sviluppo del vitello. Gli studi epidemiologici segnalano sicure correlazioni tra consumo di latte e tumori del seno e della prostata. Contaminazioni da inquinanti: dipendono molto dal luogo di allevamento, dal tipo di alimentazione a cui sono state sottoposte le vacche e dai processi di lavorazione. Sono note alla cronica le contaminazioni da PCB, da diossine e da melamina.

Ma siamo proprio sicuri che tanto latte ci faccia tanto bene?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11314>

Latte pastorizzato e latte UHT: questi trattamenti termici, finalizzati alla conservazione del latte, riducono o annullano anche la flora batterica benefica di lattobacilli; il latte fresco appena munto pu^ò essere bevuto solo se siamo certi essere privo di batteri nocivi, incluso quello della TBC bovina.

Formaggi fermentati: i formaggi, a seconda della tipologia, possono contenere una vari^{et} di microrganismi utili a determinare le propri^{et} organolettiche del formaggio stesso. I formaggi sottoposti a fermentazione possono contenere levili che, in soggetti predisposti, possono determinare alterazioni della flora batterica intestinale e intolleranza (mediata da IgA).

Spesso i formaggi sulla parte superficiale presentano muffe che liberano sostanze tossiche per il nostro fegato. **Come comportarsi per non rinunciare del tutto a latte e latticini?**

Consumarne al massimo 2-3 volte la settimana, se tollerato. Evitare di bere il latte al mattino, sostituirlo con latte di soya, di mandorla, di riso ricordando che hanno per^{et} caratteristiche nutrizionali differenti ma sono comunque pi^u ricchi di acidi grassi polinsaturati. Tra i vari latticini preferire lo yogurt, che ^è un latte parzialmente predigerito e sempre che sia ben tollerato. Variare il tipo di latte (vacca, pecora, capra), tenendo conto che alcune componenti proteiche sono comuni, quindi possono ugualmente dare intolleranza.

- Preferire il latte biologico, meglio se di montagna.

^è - Il tofu ^è l'equivalente del formaggio ma prodotto dalla soya, anche il tofu contiene calcio. Per il calcio tener conto delle fonti alternative: - orzo, riso, segale integrali, soya, - alghe laminarie e kombu, - broccoli, cavoli, crescione, - prezzemolo, sedano e carote.

L'assorbimento dipende da vari fattori (minerali, vitamine, acido fitico): in ogni caso una dieta ricca di vegetali ^è associata a ridotta incidenza di osteoporosi.

Nelle diete vegetariane si producono meno acidi; quindi i tessuti richiedono meno alcali (Calcio, Magnesio, Potassio) e la matrice ossea non viene depauperata di minerali per tamponare l'acidit^à tissutale.