

THINK MILK
TASTE EUROPE
BE SMART



YOUNG
read, learn, discover

LATTE E BENESSERE

Il latte è il primo alimento con il quale veniamo a contatto sin dai primi giorni di vita ed è uno dei pochi che si può definire assolutamente completo. Il latte contiene, infatti, tutti i macronutrienti indispensabili al nutrimento, carboidrati, proteine, grassi, oltre a vitamine, calcio e altri minerali importanti per stare bene a tutte le età.

La composizione del latte

- **Acqua:** è il primo e principale componente che concorre a formare la composizione del latte, presente in percentuale variabile a seconda della specie, tra l'80 e il 90%. Nel latte vaccino è pari a circa l'**87%**. È presente sia in versione "libera", in soluzione con zuccheri, sali minerali, vitamine ed enzimi, sia "legata" a proteine e grassi.
- **Zuccheri:** nella composizione del latte, anche i carboidrati, o zuccheri, hanno il loro valore specifico. Il **lattosio** è il maggior costituente solubile presente (4,8-5,2%). È composto da due zuccheri più semplici: glucosio e galattosio, quest'ultimo un monosaccaride che contribuisce alla **corretta funzionalità del sistema nervoso e ha benefici su memoria ed apprendimento**.
- **Grassi:** detti anche lipidi, sono presenti nel latte alimentare in una percentuale che varia da 3,5% a 0,5% a seconda che si tratti di latte intero o scremato. Sono la fonte energetica più importante del latte e sono **indispensabile veicolo delle vitamine liposolubili, importanti per la nostra salute**. Il latte di mucca, pecora e capra in particolare è ricco di acidi grassi a catena media e corta che vengono metabolizzati più velocemente di quelli a catena lunga. Nonostante vengano spesso demonizzati, i grassi saturi di origine animale trovano una precisa collocazione in una dieta equilibrata. L'apporto giornaliero corretto si attesta al 7-10% delle calorie totali.
- **Proteine:** altri nutrienti fondamentali sono le proteine, che rappresentano circa il 3,5% della composizione del latte. Si suddividono in due tipologie: le caseine (80% del totale) e le sieroproteine (20%). Le loro caratteristiche più importanti sono l'**alta digeribilità e l'elevatissimo valore biologico**. Questo perché contengono **tutti i nove aminoacidi essenziali**: quelli, cioè, che il fisico non è in grado di produrre e che devono essere introdotti con l'alimentazione. Le proteine del latte contengono **aminoacidi ramificati**: leucina, isoleucina e valina. Questi hanno le qualità di essere rapidamente disponibili per le cellule muscolari sia a scopo energetico sia in funzione plastica, ovvero come materiale da costruzione per accrescere e riparare il tessuto muscolare. È stato evidenziato anche il ruolo di questi aminoacidi nella **riduzione del senso di fatica e nel miglioramento dei tempi di reazione**. Per le loro specifiche caratteristiche (le sieroproteine sono ad assimilazione veloce, da 30 minuti dopo l'assunzione e per 3-4 ore, mentre le caseine sono a lento rilascio, fino a 7 ore dopo) entrambi questi tipi di proteine vengono utilizzate dagli sportivi come integratori (in questo caso è bene farlo seguendo le indicazioni di un medico/specialista).
- **Vitamine:** il latte è anche una buona fonte di vitamine e sali minerali. Le vitamine liposolubili del latte sono le vitamine A, D, E e K mentre le vitamine idrosolubili del latte sono le vitamine PP e C, l'acido pantotenico, l'acido folico e le vitamine del gruppo B: B1, B2, B6 e B12. In particolare, il latte è una fonte importante di **vitamina B12 o cobalamina**, coinvolta in numerosi processi metabolici. Si tratta di una fonte importante per la salute e il benessere perché contribuisce a ridurre la stanchezza e l'affaticamento e sostiene il buon funzionamento del sistema nervoso e immunitario.

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.



- **Calcio e sali minerali:** fra i minerali va sicuramente evidenziato il calcio, importante per lo **sviluppo e la salute delle ossa**, non solo in fase di crescita/sviluppo ma a tutte le età. Tra i minerali vanno segnalati inoltre il **fosforo**, del quale il latte rappresenta una buona fonte, il **potassio**, il **magnesio**, il **zinco** e il **selenio** che contribuiscono a numerose funzioni del corpo umano.

Per tutti questi motivi il latte è un alimento importante in un'alimentazione corretta e bilanciata.

Le dosi consigliate, ad ogni età

Il consumo di latte e latticini segue la “**Regola del 3**”: **tre porzioni di latte e yogurt da 125 g al giorno** (pari a tre bicchieri piccoli o tre vasetti) e **tre porzioni di formaggi alla settimana**¹. Nello specifico, si consigliano tre porzioni a settimana da 100 g di formaggio fresco o da 50 g di formaggio stagionato.

Fondamentale per i più piccoli, il latte fresco rimane una fonte importante di proteine, vitamine e minerali necessari per una corretta alimentazione **anche in età adulta**. Aiuta a rinforzare lo scheletro e contrastare l'osteoporosi e le sue proteine hanno mostrato un potenziale effetto anti-tumorale.

In **gravidanza**, in particolare, bisognerebbe arricchire la dieta base con latte e latticini per assicurare al feto la giusta dose di calcio senza compromettere la propria salute: nel 3° trimestre, infatti circa 200-250 mg di calcio passano ogni giorno nello scheletro del feto e, se non è l'alimentazione della madre a fornirli, saranno le sue ossa a privarsene, decalcificandosi. Inoltre, diverse ricerche scientifiche hanno evidenziato correlazioni positive significative tra il bere latte in gravidanza (e in generale assumere prodotti lattiero caseari) e:

- peso del bambino alla nascita maggiore,
- altezza dei figli misurata a 20 anni maggiore,
- riduzione del rischio di allergia al latte,
- protezione dal rischio di sviluppare depressione post partum.

Intolleranze, reali o presunte

Spesso capita che qualcuno, senza adeguata diagnosi, “si senta intollerante” e scelga, perciò, alimenti senza lattosio. Questo, secondo le Linee Guida del Crea (*Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria*) è un comportamento che può avere ripercussioni negative sull'organismo. Gli esperti, infatti, consigliano di eliminare il lattosio negli alimenti **solo in caso di seria e comprovata intolleranza**. Questa si può certificare solo con un medico e solo attraverso esami scientifici quali il breath test: è un esame non invasivo che consiste nell'analisi dell'aria espirata prima e dopo la somministrazione di una dose di lattosio. **Negli altri casi, bandire del tutto il lattosio non solo non è necessario ma è anche sconsigliato**. Introdurre una certa quota di zucchero del latte, infatti, è importante per mantenere attiva la “lattasi”. Si tratta dell'enzima presente nella mucosa dell'intestino che consente la digestione del lattosio e che si può inattivare, se non utilizzato. È il fenomeno della cosiddetta **intolleranza secondaria**, indotta proprio dalla prolungata assenza del consumo di latte e derivati.

Per mantenere (o ripristinare) la funzionalità della lattasi – sottolineano le Linee Guida – è consigliato assumere piccole quantità giornaliere di latte o yogurt, accompagnate da altri cibi e non a stomaco vuoto.

Un discorso a parte va fatto per **l'allergia alle proteine del latte**, da non confondersi assolutamente con l'intolleranza al lattosio. Si tratta di una risposta anomala da parte del sistema immunitario dei soggetti che ne sono affetti. Tra i sintomi: orticaria, infiammazioni, diarrea, fino allo shock anafilattico. Per questo il latte deve essere dichiarato in etichetta come potenziale allergene.

Se l'intolleranza al lattosio è certificata, è necessario **eliminarlo, e una soluzione per non rinunciare a latte e formaggi può essere il ricorso ad alimenti senza lattosio**. In commercio ci sono numerosi prodotti specifici delattosati.

¹ Linee guida ministeriali per una sana alimentazione italiana, riconosciute anche dalla FAO.



I prodotti delattosati

Il latte fresco senza lattosio è perfettamente digeribile da tutti. Per essere definito “senza lattosio” il latte fresco deve sottostare ad un regolamento europeo che prevede un limite di 0,1 g per 100 ml. Un latte o uno yogurt possono invece dirsi “a ridotto contenuto di lattosio” se ne contengono meno di 0,5 g per 100 ml.

Il latte fresco senza lattosio, anche chiamato “**latte ad alta digeribilità**”, può essere ottenuto sostanzialmente in due modi:

- **idrolisi**, il metodo più comune, prevede l’aggiunta al latte di enzimi naturali che svolgono lo stesso compito che la lattasi svolge nell’intestino umano, scindendo il glucosio ed il galattosio.
- **filtrazione**, metodo per cui vengono utilizzati dei filtri a membrana dai pori sottilissimi: talmente sottili da consentire di isolare le varie componenti del latte e rimuovere il lattosio.

Per questo sulle confezioni di latte delattosato troveremo indicazioni come: “*Il prodotto contiene glucosio e galattosio in conseguenza della scissione del lattosio*”. Il latte fresco senza lattosio potrebbe risultare un po’ più dolce di quello convenzionale, in quanto il glucosio ha un potere dolcificante superiore a quello del lattosio. A parte questo, è confermato che **non c’è nessuna differenza dal punto di vista alimentare poiché i valori nutrizionali sono identici**. Il latte fresco senza lattosio non ha quindi niente da invidiare a quello normale.

Formaggi e colesterolo

Per gli amanti del formaggio c’è una buona notizia. Quando si parla di colesterolo non è solo la quantità che conta. Ma anche la **tipologia**. I nutrizionisti da tempo distinguono tra LDL e HDL. In estrema sintesi: il primo (il cosiddetto “colesterolo cattivo”) è direttamente correlato al rischio cardiovascolare. Il secondo invece (“colesterolo buono”) favorisce la sua riduzione. Numerose ricerche scientifiche negli ultimi anni hanno concluso che il consumo di formaggi non comporta di per sé un aumento del colesterolo LDL, mentre sembra favorire l’HDL. **Consumati nell’ambito di una dieta equilibrata i latticini contribuiscono a mantenerci in salute.**

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell’autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l’Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.