

# IL LATTE e i LATTICINI nella nostra ALIMENTAZIONE: quali miti bisogna sfatare?

*Del latte bovino e dei suoi derivati è molto utile sfatare alcuni miti. Il latte della donna fa bene al neonato, quello della mucca fa bene soprattutto ai vitelli. Cerchiamo di capire perchè.*

In quanto uomini apparteniamo alla classe dei mammiferi, e questa appartenenza è appunto caratterizzata dal fatto che nella nostra infanzia ci nutriamo di latte, alimento prodotto dalle nostre mamme, che ha in sé racchiusi i nutrienti e le sostanze necessari per il corretto sviluppo e accrescimento delle prime fasi della nostra vita.

Ad un certo punto però, le richieste nutrizionali del bambino aumentano e vengono gradualmente introdotti nuovi cibi oltre al latte materno, che lo sostituiscono e garantiscono al bambino il corretto apporto di energia e sostanze necessarie per il suo sviluppo.

di Demetrio Costantino\*  
Claudia Guaraldi\*\*

Fino ad ora però stiamo parlando di latte materno umano! Se riflettiamo bene in realtà siamo gli unici mammiferi che continuano a cibarsi di latte, fra l'altro latte proveniente da altre specie (in particolare quello bovino) e prodotti derivati del latte, anche in età adulta. Anzi viene spesso incoraggiata l'assunzione in grandi quantità di questo tipo di cibi.

Ma è corretto? Oppure è un errore alimentare?

Di fatto il latte bovino è prodotto per far crescere i vitellini, non gli uomini; il lattosio contenuto nel latte, viene digerito da un enzima, la lattasi, che tutti i bambini perdono nell'età infantile; latte e latticini sono ricchi di grassi animali saturi, responsabili di molteplici problemi dietetici e metabolici (aterosclerosi in primis) e carenti di altri nutrienti. Il calcio contenuto nel latte, è ormai provato, non ha efficacia nel rimpiazzare le riserve di un organismo carente.

Allora perché consumare tanto latte bovino e latticini? Non è più congruo e utile seguire una dieta equilibrata contenente tutti gli alimenti, in cui il latte e i latticini entrino in moderate quantità come alimento proteico e grasso di origine animale? Cerchiamo di fare un pò di chiarezza.

### Latte e osteoporosi

Una delle convinzioni che cerchiamo di sfatare in primo luogo, è che l'assunzione di latte e latticini sia essenziale in menopausa per la sua utilità nel garantire alle donne (e agli uomini) un corretto apporto di calcio.

In realtà il calcio contenuto nel latte non è così biodisponibile, anzi le proteine, di cui il latte è ricco, sono acide e determinano una volta assunte, una mobilitazione del calcio dallo scheletro, calcio che viene utilizzato per "tamponare" l'acidità delle proteine. Per cui l'assunzione di latte e latticini produrrebbe una diminuzione del calcio dello scheletro, invece che un suo arricchimento. Infatti le aree del mondo dove è più alta l'incidenza di osteoporosi sono quelle in cui si consuma più latte (Europa e Stati Uniti) mentre aree come quelle asiatiche (Giappone e Cina ad es.) in cui tradizionalmente non si assume latte, hanno una bassissima incidenza di osteoporosi. Stesso discorso vale per l'età della crescita in cui, per gli stessi motivi, l'assunzione di latte e latticini non sarebbe essenziale per apportare le adeguate quantità del minerale per la costruzione dello scheletro ed il raggiungimento del picco di massa ossea.

### Latte e malattie cardiovascolari

Come tutti i prodotti di origine animale, il latte, e i latticini ancor di più, sono ricchi di grassi, sono quindi alimenti che vanno consumati nel corso della vita e soprattutto nell'età postmenopausale per la donna, con una certa moderazione, perché sono fra i primi responsabili dell'insorgenza della aterosclerosi favorendo i problemi cardiovascolari. Di fatto la malattia cardiovascolare aterosclerotica, nei nostri paesi cosiddetti sviluppati, è responsabile del maggior numero di decessi. Essendo inoltre alimenti ricchi di calorie, vanno consumati con moderazione, poiché sappiamo ormai che il sovrappeso e l'obesità, sono un problema grossissimo, che porta ad un aumento rischio di incidenza di malattie non solo cardiovascolari (come l'ipertensione arteriosa ed il diabete), ma anche ad un incremento del rischio di certi tipi di tumori, nella donna ad esempio, il tumore della mammella e dell'endometrio.

### Latte e tumori

Il latte, come abbiamo detto, può in un certo senso favorire i tumori, poiché contribuisce al sovrappeso ed all'obesità, che per il clima iperestrogenico che producono nelle donne, favorisce l'insorgenza di patologie tumorali ormono sensibili, come il tumore della mammella e dell'endometrio. Inoltre il latte bovino è ricco di un ormone IGF-1 (Insulin like Growth Factor 1) che in natura è utile perché è il più potente fattore di crescita, e quindi stimola la crescita degli organismi in formazione, come i vitelli, che si nutrono naturalmente del latte di mucca. L'IGF-1 bovino è al 100% identico all'IGF-1 umano, il quale se assunto dall'uomo determina un'accelerazione della crescita anche nelle cellule umane, molto potente. Diversi studi

dimostrano come l'IGF-1 sia un fattore promuovente la crescita delle cellule tumorali e chi consuma più latte ha un rischio di sviluppare tumore (ad es. alla prostata) più elevato.

Lo zucchero contenuto nel latte inoltre, il lattosio, viene scisso nell'organismo ottenendo un altro zucchero, il galattosio. A sua volta il galattosio viene ulteriormente catabolizzato da altri enzimi. Quando il consumo di latticini eccede quantitativamente la possibilità enzimatica di catabolizzare il galattosio, questo può accumularsi nel sangue, e può danneggiare le ovaie femminili. Alcune donne possiederebbero inoltre livelli di questi enzimi particolarmente bassi, ed il consumo regolare di derivati del latte può triplicare in loro il rischio di sviluppare cancro ovarico.



**“il latte della donna fa bene al neonato, quello della mucca fa bene soprattutto ai vitelli”**

### Il latte è allora un buon nutrimento?

Il latte bovino ed i suoi derivati possono essere considerati fattori nutritivi alla stregua della carne e dei grassi di origine animale, sono alimenti proteici e ricchi di grassi saturi il cui consumo nella dieta deve essere sicuramente moderato. Inoltre il latte pastorizzato che abitualmente consumiamo è povero di ferro e anche di vitamine: le vitamine liposolubili sono distrutte dai processi di scrematura che riducono i grassi del latte e le vitamine termolabili sono distrutte dai processi di pastorizzazione con le alte temperature. Il latte materno umano è molto più ricco di tutti questi nutrienti!

Fra le altre cose il lattosio contenuto nel latte bovino viene metabolizzato da un enzima, la lattasi che dopo i primi mesi di vita scompare nella maggior parte delle persone, quindi consumare latte in età infantile ed adulta può determinare la comparsa di disturbi intestinali legati alla carenza di questo enzima e alla presenza eccessiva di lattosio. Per queste persone solo Yogurt e latti fermentati, in cui il lattosio è stato già digerito, possono non creare problemi.

### In conclusione cosa possiamo affermare?

Del latte bovino e dei suoi derivati è molto utile sfatare certi miti, e affermare ancora una volta che: il latte della donna fa bene al neonato, quello della mucca fa bene soprattutto ai vitelli. "Fino a due anni i bambini dovrebbero essere alimentati con latte materno. Dopo i due anni, dimenticate ogni tipo di latte!". Così afferma anche il celeberrimo dottor Benjamin Spock, padre della moderna pediatria. Senza arrivare a limiti estremi, certo è che eccedere e incoraggiare un abituale e abbondante consumo di latte e latticini nei bambini ed anche negli adulti è sicuramente dannoso. Il latte è un alimento per i cuccioli di quella particolare specie animale che, proprio per questa caratteristica, si differenzia da tutte le altre: i mammiferi. Ebbene, non esiste alcun mammifero che, arrivato all'età adulta nella quale è in grado di nutrirsi da solo, continui ad assumere il latte. Solo l'uomo continua a bere latte e non usa nemmeno il proprio, ma quello di altre specie. Dopo lo svezzamento e l'introduzione di altri cibi il latte materno deve diventare un alimento secondario e a maggior ragione il latte proveniente da altre specie deve entrare nell'alimentazione nella giusta quantità. Per cui la giusta via sta sicuramente sempre nel mezzo: da bambini e da adulti il consumo di latte di mucca e dei suoi derivati deve essere moderato come lo deve essere per qualsiasi altro alimento proteico e grasso di origine animale, i cui eccessi sono responsabili, ormai lo sappiamo, di molte malattie tipiche della nostra civiltà del "benessere" (economico e non certo fisico!!), inserendoli all'interno di una dieta variata e ricca di vegetali, fibre e frutta.

\*Centro Salute Donna Azienda USL Ferrara, direttivo SIFIOG, AGICO;

\*\*U.O.C.: Ostetricia e Ginecologia Ospedale di Valdagno (VI)