



Latte e latticini, falsi miti e verità

Le risposte della SIOMMMS

1

Bere il latte da adulti è innaturale e fa male?

Alcuni dicono che «L'essere umano è l'unico animale che beve latte dopo lo svezzamento» e che l'assunzione da adulti fa male. In realtà, l'uomo, durante la sua evoluzione, ha sviluppato la capacità di digerire il latte anche da adulto, proprio per garantirsi un adeguato apporto di calcio e vitamina D durante tutto il corso della vita. In caso di sospetta intolleranza al lattosio (dolori addominali, meteorismo e diarrea associati all'assunzione di latticini) si può eseguire il "breath test" per averne conferma. In caso di intolleranza al lattosio, non si deve rinunciare ai latticini, ma prediligere latte senza lattosio e altri latticini che ne contengano una quantità limitata (i.e. Emmenthal, Groviera, Gorgonzola, Grana, Parmigiano, Pecorino molto stagionato, provola affumicata e dolce).

No

2

Il consumo di latte favorisce le malattie cardiovascolari, il diabete e l'ipercolesterolemia?

Alcuni dicono che il latte, contenendo grassi animali, faccia ingrassare, favorisca le malattie cardiovascolari e l'ipercolesterolemia. In realtà, gli studi disponibili escludono un effetto negativo sul peso corporeo, sul rischio cardiovascolare e sui livelli di colesterolo e anzi suggeriscono un possibile effetto favorevole sul rischio di diabete mellito di tipo 2 e sulla pressione arteriosa. Ovviamente vanno preferiti i latticini a basso contenuto di grassi (yogurt e latte) e limitati i formaggi che ne contengono maggiormente, ovvero i formaggi stagionati che, malauguratamente, sono quelli che contengono più calcio.

No

3

Il latte provoca l'osteoporosi?

Alcuni dicono che il calcio contenuto nel latte sia poco assorbibile e che questo alimento, acidificando il sangue, provochi l'osteoporosi invece di prevenirla. In realtà, nessun alimento, acido o basico, è in grado di modificare il pH del nostro sangue, il nostro organismo infatti è dotato di un sistema che garantisce la stabilità del pH. Le cause dell'osteoporosi sono invece da imputare a fattori ormonali, metabolici, all'utilizzo di farmaci e proprio alla carenza di un adeguato apporto di alimentare di calcio. Il latte e i latticini sono i cibi più ricchi di calcio, facilmente assorbibile dal nostro organismo.

No

4

Troppo latte fa venire i calcoli renali?

Alcuni dicono che assumere alimenti ricchi di calcio induca la formazione di calcoli renali.

In realtà, la formazione di calcoli è dovuta a diversi fattori predisponenti. In particolare, la formazione di calcoli di ossalato di calcio è spesso dovuta ad una eccessiva eliminazione di calcio con le urine, definita ipercalciuria, che non dipende

No

dalla quantità di calcio assunta con la dieta. Chi presenta ipercalciuria può e deve assumere alimenti ricchi di calcio come i latticini. Infatti, una dieta povera di calcio determina un maggior assorbimento a livello intestinale di ossalati con conseguente ulteriormente incremento del rischio di calcolosi renale.

5

Bere latte crudo è pericoloso?

Alcuni dicono che il latte vaccino possa essere pericoloso perché può veicolare batteri e sostanze tossiche. In realtà il latte immesso sul mercato italiano, mediante la grande distribuzione, deve rispettare rigorosamente le normative europee di riferimento in termini di sicurezza microbiologica, presenza di residui di antibiotici o di altre sostanze potenzialmente tossiche. In particolare l'uso di ormoni è vietato in Italia e in Europa. Attualmente, anche se in netta riduzione, è ancora diffuso l'uso di antibiotici che tuttavia nel latte sono presenti con residui molto bassi che non determinano alcun rischio per la salute.

No

6

Il latte favorisce lo sviluppo di tumori?

Alcune persone dicono che la caseina contenuta nel latte sia in grado di stimolare la crescita dei tumori.

In realtà, in diversi studi scientifici, non è stata evidenziata nessuna associazione tra il consumo di latte e l'incidenza di tumori. In particolare, non è stata rilevata nessuna associazione con il tumore al seno e all'ovaio e non ci sono dati che mostrino un rischio di recidiva nella pazienti operate per tumore al seno. Al contrario un consumo di almeno 200 gr al giorno di latte sembra essere associato ad una lieve riduzione del tumore del colon retto.

No

In conclusione...

Tutte le linee guida scientifiche per una sana alimentazione raccomandano l'assunzione di latte e latticini per tutta la vita. Nello specifico, le linee guida sottolineano che una dieta equilibrata – oltre a una corretta assunzione di frutta e verdura – dovrebbe comprendere tre porzioni al giorno (375 ml) di latte o yogurt, oltre a tre porzioni da 100 g settimanali di formaggio. Con questo regime di assunzione si ottiene la copertura di quasi la metà del fabbisogno di calcio nelle categorie più bisognose come i bambini, i ragazzi e le donne in menopausa. Se con queste percentuali si teme per la propria linea, basti sapere che si arriva a coprire soltanto il 17% del fabbisogno calorico giornaliero di 2.000 Calorie. E, per quanto riguarda colesterolo e grassi, ci si attesta rispettivamente al 20% e al 30% della quota giornaliera consentita.

E da anziani? Uno studio condotto dalla Harvard School of Public Health di Boston, che ha coinvolto circa 29mila donne di età superiore ai 45 anni, seguite per oltre dieci anni, ha mostrato che l'assunzione di latticini a basso contenuto di grassi (latte e yogurt), l'assunzione di calcio e l'assunzione di vitamina D erano inversamente associate al rischio di ipertensione, ossia le donne che ne assumevano di più erano più raramente ipertese.

BIBLIOGRAFIA

- F. Marangoni, L. Pellegrino, U. Agrimi, E. Verduci, A. Ghiselli et al. Il latte vaccino. Ruolo nell'alimentazione umana ed effetti sulla salute. Nutrition Foundation of Italy (NFI). 2017. Disponibile all'indirizzo <http://www.nutrition-foundation.it/publicazioni/il-latte-vaccino---ruolo-nellalimentazione-umana-ed-effetti-sulla-salute-1.aspx>. Accesso 30/05/2018.
- Cavalli Sforza L et al Eur Ann Allergy Clin Immunol, 2009
- Rizzoli R et al. Osteoporos Int, 2018
- Varenna M et al Calcif Tissue Int, 2013
- Han H et al Clin Nutr Res, 2015