

# TUTTE LE VERITÀ SUL LATTE VERSATO

**Due ricercatori americani dell'Università di Harvard si sono presi la briga di analizzare oltre 100 studi su questa bevanda. Le loro conclusioni? Che molto di ciò che ne sappiamo, o che ci dicono, in realtà è un po' diverso...**

di Maddalena Bonaccorso

**F**a ingrassare, è cancerogeno, complicato da digerire, favorisce le intolleranze, può causare patologie cardio-vascolari, insomma, meglio sostituirlo con surrogati spesso fantasiosi e improbabili, a cominciare da quello di soia, di farro, di avena, di cocco...

Stiamo parlando del latte vaccino intero, uno degli alimenti più discussi e

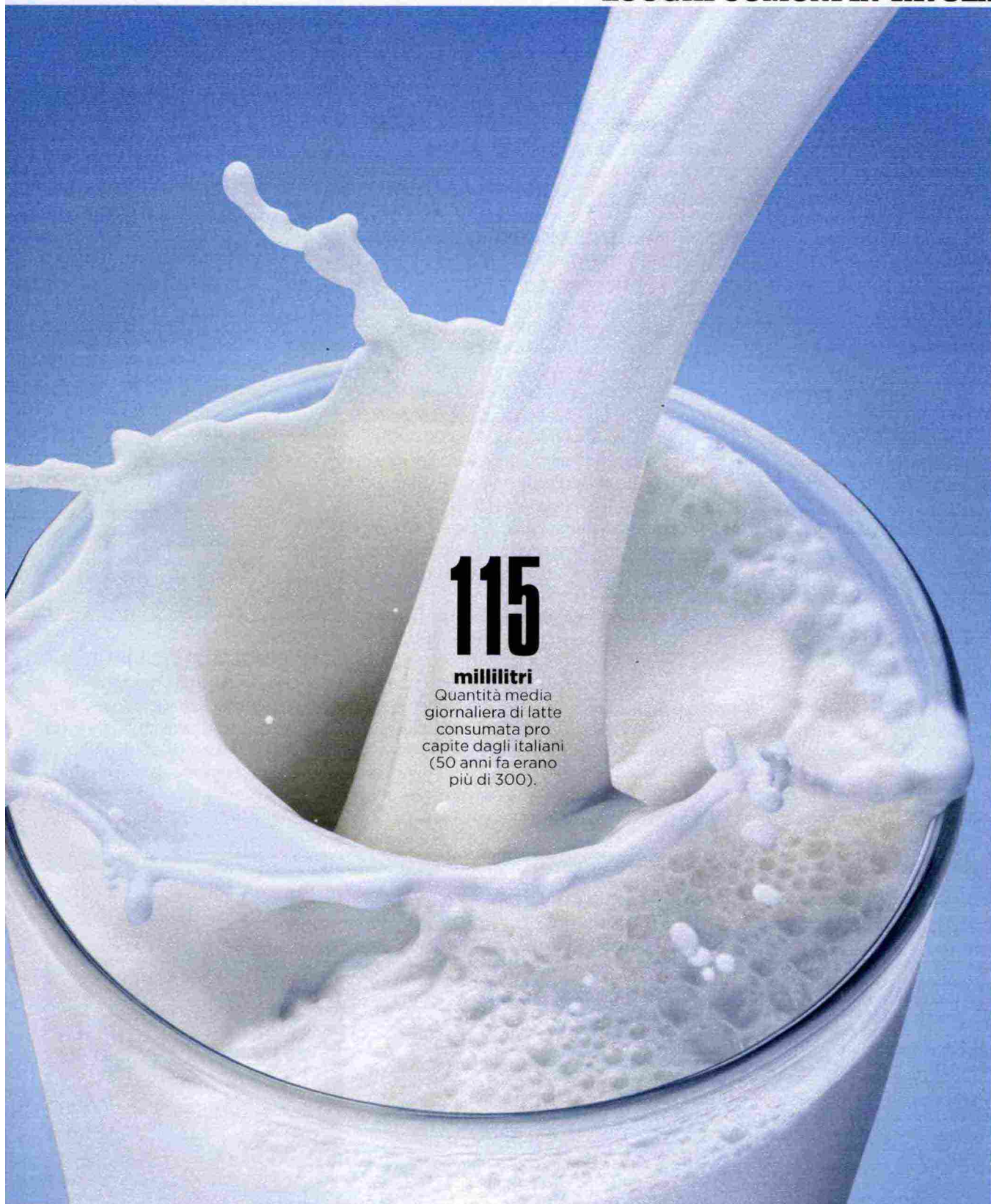
snobbati degli ultimi decenni. Ma tutto quello che sappiamo, anzi, crediamo di sapere su questa bevanda - e non solo in senso negativo, ma anche sui risvolti positivi del suo consumo - potrebbe essere, se non del tutto falso, quantomeno non corretto. È ciò che sostengono Walter C. Willet e David S. Ludwig, il primo nutrizionista, il secondo endocrinologo, entrambi docenti alla Harvard T.H. Chan

Gettyimages (3), iStock

147383



## LUOGHI COMUNI IN TAVOLA



# 115

**millilitri**

Quantità media giornaliera di latte consumata pro capite dagli italiani (50 anni fa erano più di 300).



## LUOGHI COMUNI IN TAVOLA

School of Public Health e alla Harvard Medical School di Boston, nello studio intitolato *Milk and health*, pubblicato su *The New England Journal of Medicine*. Secondo i due studiosi, molte delle credenze più diffuse e popolari, così come delle direttive nazionali dei vari Istituti di sanità sul latte, vanno smontate in virtù di dati derivanti da oltre 100 studi internazionali da loro presi in esame.

### IL LATTE INTERO FA INGRASSARE?

No, secondo Willet e Ludwig le ricerche cliniche non mostrano alcun effetto complessivo dei latticini sul peso corporeo, né la sua influenza sul successo o meno di una dieta.

Anzi, negli studi che hanno coinvolto bambini piccoli, adolescenti o adulti, il consumo di latte intero è stato associato a un minor aumento di peso o a un diminuito rischio di obesità rispetto alla stessa quantità di latte a basso contenuto di grassi: «Questo sarebbe spiegato dal fatto che molti cibi ad alto contenuto di grassi non solo soltanto sani, ma anche altamente sazianti» spiega Ludwig. «Consideriamo un bambino negli anni Sessanta che, per uno spuntino dopo la scuola, consumava un bicchiere di latte intero e due biscotti. Oggi quel bambino berrà probabilmente latte senza grassi e,

poiché si sente meno soddisfatto, quattro o cinque biscotti: un cattivo compromesso per il metabolismo, il peso e la salute generale».

### PREVIENE LE FRATTURE E FA BENE ALLE OSSA?

Sempre secondo i due ricercatori, non ci sono prove che il latte protegga davvero dal rischio di fratture: la conclusione da tutti gli studi analizzati indica che berne da 500 a mille milligrammi quotidiani non serve a prevenire la frattura all'anca nelle donne dopo la menopausa, per esempio.

Anzi, in certi casi potrebbe essere vero il contrario: i dati suggeriscono che i Paesi con il più alto consumo di latte, come la Svezia, tendono ad avere un rischio maggiore di frattura dell'anca rispetto a quelli con il più basso consumo, come la Cina.

Inoltre, su un campione di quasi 100 mila adulti presi in esame, si è riscontrato che ogni bicchiere di latte in più al giorno consumato nell'adolescenza è stato associato a un rischio maggiore del 9 per cento di frattura dell'anca negli uomini - un rapporto apparentemente spiegato dall'altezza. Tradotto: i bambini che bevono molto latte tendono a essere più alti - crescono mediamente di uno o due centimetri in più - e questo li espone da adulti a cadute e fratture più gravi.



### QUELLO INTERO PUÒ CAUSARE PATOLOGIE CARDIO-VASCOLARI?

Il grasso saturo contenuto nel latte intero è noto per aumentare il colesterolo Ldl (quello «cattivo», a bassa densità) che è associato alle malattie cardiache. Tuttavia, i grassi saturi aumentano anche l'Hdl (quello «buono», ad alta densità) e abbas-

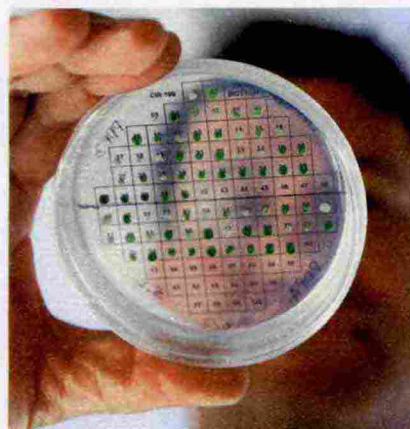
## ADESSO È (QUASI) PRONTO QUELLO FATTO CON ALGHE E OGM

Latte di alghe per chi cerca un'alternativa a quello vaccino? Crema di formaggio o gelato con la stessa consistenza e identico sapore dell'originale, ma senza ombra di latticini all'interno? È dove sta andando la ricerca scientifica e tecnologica, grazie a nuove start-up che si sono affacciate sul mercato. Sophie's Bionutrients, con sede allo Science Park di Singapore, ricava

una bevanda simile al latte, proteica e totalmente priva di allergeni, da microalghe che vengono coltivate in speciali bio-reattori, su substrati provenienti dagli scarti dell'industria alimentare, come melassa, grano esausto e polpa di soia. La californiana Perfect Day invece, fondata Berkeley dal bio-ingegnere Ryan Pandya (vegano senza alcuna intenzione di perdere

il piacere di gustare una crema di formaggio ben fatta), nella sua «fattoria senza mucche» coltiva microrganismi geneticamente modificati che secernono proteine del latte. Risultato? I prodotti così ottenuti non si limitano ad assomigliare al latte, al gelato o al crema di formaggio, ma sono identici agli originali.

(M.B.)







Il latte ha tutti i nutrienti (compresi proteine e calcio) perché, biologicamente, i cuccioli devono crescere in tempi rapidi per sfuggire ai predatori.

sano i trigliceridi rispetto ai carboidrati. E poi c'è da considerare che i grassi saturi non sono tutti uguali, e quelli contenuti nei latticini hanno anche effetti benefici.

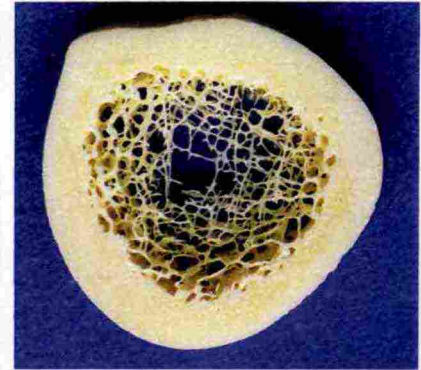
Del resto, se si sostituiscono il latte intero e i latticini con zucchero o altri carboidrati, l'impatto sul benessere cardiovascolare risulterà negativo.

Infine, Willet e Ludwig sostengono che «per le persone che vivono in Paesi a basso reddito dove le diete sono povere, l'assunzione moderata di alimenti a base di latte può ridurre le malattie cardiache, fornendo valore nutrizionale e riducendo il carico glicemico».

## PREDISPONE AL RISCHIO DI DIABETE?

No, gli studi condotti finora non supportano l'ipotesi che il latte sia un fattore predisponente per il diabete di tipo 1 o 2. Anzi, il rischio di questa malattia è più basso con il consumo di latte che con il consumo di bevande sostitutive zuccherate o succhi di frutta.

Non pare esserci correlazione tra il consumo di latte e la prevenzione di fratture nelle donne post menopausa. Nella foto, l'interno di un osso.



## FAVORISCE L'INSORGENZA DEL CANCRO?

Gli studi mostrano risultati contrastanti. La risposta è... forse, non sempre. Il consumo di latte è legato, negli uomini, al cancro della prostata e nelle donne a quello dell'endometrio (probabilmente non del seno); e i latticini contengono fattori stimolanti della crescita, per cui livelli di consumo particolarmente elevati potrebbero aumentare il rischio di sviluppare tumore - che è appunto una malattia con crescita cellulare incontrollata. Per contro, il latte può proteggere da alcune tipi di neoplasia. Lo conferma anche il sito dell'Airc: «Per i tumori del tratto gastrointestinale (esofago, stomaco, pancreas e colon-retto) alcuni lavori mostrano una diminuzione del rischio di ammalarsi associata al consumo di latticini».

## È VERO CHE MOLTE PERSONE SONO ALLERGICHE AL LATTE?

Non si tratta di allergia bensì di intolleranza, ed è una condizione genetica naturale di ogni mammifero adulto, come spiegano anche Johannes Krause e Thomas Trappe nel saggio *Storia dell'umanità per gente che va di fretta* (Il Saggiatore): «Soltanto i bambini possono digerire il latte come impostazione predefinita grazie all'enzima lattasi. Dopo l'età adulta, la produzione di questo enzima si interrompe». Ma, aggiungono, oggi chi è intollerante al lattosio può berne un bicchiere al giorno senza problemi, inoltre l'enzima ci si può procurare in tutte le farmacie come normale integratore. Infine, nell'Europa centrale e settentrionale, si è diffusa nel corso dei secoli una variazione genetica che fa produrre lattosio anche dopo l'infanzia.

Tuttavia, come ricordano Willet e Ludwig, è vero che in alcune persone che non mostrano sintomi di intolleranza il consumo regolare di latte può innescare reazioni quali eczema e asma.

## È DAVVERO COSÌ DIFFICILE DA DIGERIRE?

Anche in questo caso, solo se si è intolleranti al lattosio. Diversamente, la sua assunzione non comporta particolari difficoltà digestive. Ovviamente eventuali intolleranze e allergie vanno verificate tramite test di laboratorio.

## IL SUO CONSUMO NUOCE ALL'AMBIENTE?

Il consumo di latticini ha, in effetti, un forte impatto sull'ambiente in cui viviamo. «Contrariamente ai metodi tradizionali di agricoltura integrata - con animali nutriti con erba che possono aiutare a riciclare il carbonio nel suolo - la produzione industriale di latte ad alta intensità contribuisce alla produzione di grandi quantità di gas serra, inquinamento dell'acqua, degrado del suolo, resistenza agli antibiotici e altri disturbi ambientali» scrivono i ricercatori di Harvard. Se tutti gli abitanti del pianeta consumassero tre bicchieri di latte al giorno, questo avrebbe un impatto significativo sul riscaldamento globale.

## IN CONCLUSIONE: POSSIAMO BERLO TRANQUILLAMENTE?

Sì, purché non si superino le due porzioni giornaliere, evitando latte e latticini zuccherati e tenendo ben presente il fatto che non esistono evidenze in base alle quali un latte a basso contenuto di grassi possa essere considerato più salutare di uno intero.

Se si decide quindi di berlo, tanto vale concedersi - con moderazione - un bel bicchiere di latte con tutta la sua dotazione naturale di grassi. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

8 settembre 2021 | Panorama 67