ASPETTI NUTRIZIONALI E SALUTISTICI DERIVANTI DAL CONSUMO GIORNALIERO DI LATTE

Fin dall'antichità il latte e i suoi derivati sono stati considerati alimenti importanti nella dieta dell'uomo, ma i media hanno messo in discussione questo ruolo suscitando scetticismo e perplessità tra i consumatori che stanno rispondendo riducendo i consumi di latte a favore di quelli di bevande a base vegetale.

I dati emersi dall'ultima indagine INRAN-SCAI sui consumi alimentari in Italia hanno evidenziato, infatti, uno scarso consumo di latte e/o yogurt (circa 140 g al giorno) e un eccessivo consumo di formaggi (circa 57 g al giorno).

Per il latte e lo yogurt (o prodotti fermentati) la quantità risulta inferiore alle 2 - 3 porzioni giornaliere (circa 375 g al giorno) consigliate nell'ambito di un'alimentazione sana ed equilibrata dalla Società Italiana di Nutrizione Umana in relazione ai *Livelli di assunzione in nutrienti ed energia raccomandati* per la popolazione del nostro Paese (LARN, revisione del 2014), mentre per quanto riguarda i formaggi la quantità risulta superiore alle 2 porzioni settimanali consigliate (da 50 grammi di formaggio stagionato o da 100 grammi di formaggio fresco).

Ma perché consumare quotidianamente latte (e/o yogurt)?

1. perché è un alimento con **alta "densità nutritiva" e basso "costo energetico"**, ossia contiene tanti nutrienti -per giunta presenti in una forma particolarmente utilizzabile dall'uomo- ma poche calorie ed è economicamente più conveniente rispetto ad altre fonti;
2. perché è ricco di **acqua** (87 - 88%) e **proteine** (3,0 - 3,6 g/100 ml) di elevato valore biologico: contengono tutti gli amminoacidi essenziali che devono essere necessariamente assunti dagli alimenti;
3. perché i suoi **zuccheri** sono costituiti per il 90% dal lattosio (4,4 - 5,6 mg/100 ml di latte vaccino intero), un disaccaride formato dall'unione di glucosio e galattosio la cui scissione è dovuta all'azione di un enzima, la lattasi, di fondamentale importanza perché, in caso di una sua ridotta attività, si possono verificare gonfiore, dolore addominale e diarrea. Molti fenomeni di intolleranza sono però dovuti più alla disabitudine al consumo di latte in età adulta (cui consegue una riduzione nel nostro corpo della sintesi di lattasi) che a un reale problema e quindi, quando si manifestano tali inconvenienti, si possono consumare yogurt, formaggi stagionati o latte senza lattosio, evitando così di eliminare completamente dalla dieta quotidiana questo gruppo di alimenti;
4. perché la presenza di lattosio nel latte è un valore aggiunto e non un limite in quanto migliora l'assorbimento di **minerali**, soprattutto calcio, che nel latte sono abbondantemente presenti. Il calcio del latte (contrariamente a quello contenuto nei prodotti di origine vegetale) è molto biodisponibile e presente in corretto rapporto con il fosforo (simile a quello che si trova nelle ossa in accrescimento): ecco perché questo alimento è particolarmente adatto durante la crescita;
5. perché il suo contenuto in **grassi** (3,3 - 3,6g/100 ml) è modesto; anzi, alcuni suoi grassi svolgono un ruolo importante nella prevenzione dei tumori e migliorano il rapporto massa magra/massa grassa. E che dire del colesterolo? La quota che deriva dal consumo di una porzione di latte (125 ml) rappresenta poco più del 5% del livello massimo consentito a tutte le età (fino a 300 mg al giorno); tale percentuale diventa poco più del 15% quando si considera una porzione di formaggio (50 g se stagionato o 100 g se di tipo fresco);
6. perché contiene **vitamine** liposolubili (soprattutto la vitamina A) e vitamine idrosolubili (soprattutto del gruppo B).

Al di là della specifica composizione va detto che l'assunzione di latte e prodotti lattiero - caseari:

- è associata nella letteratura scientifica a un **ridotto rischio di obesità infantile**;

- negli adulti ha dimostrato di **migliorare la composizione corporea e** di **facilitare la perdita di peso**, se inseriti in una dieta a ridotto apporto calorico;

- non sembra aumentare il rischio (e in alcuni casi può determinarne una **riduzione**) **di diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari, in particolare dell'ictus**;

- in letteratura si dimostra un **effetto benefico sulla densità ossea**, specialmente se il latte viene consumato durante l'età della crescita (dello sviluppo osseo);

- **non sembra essere associata con un aumento del rischio di ammalarsi di tumore gastrico, del colon-retto, della vescica e di carcinoma mammario. Anzi, per quanto riguarda il cancro del colon-retto il consumo di latte e prodotti caseari sembrerebbe risultare protettivo**, come indicato nel report World Cancer Research Fund International (fondo internazionale per la ricerca sul cancro mondiale) del 2017.

La totalità delle prove scientifiche disponibili sostiene dunque come l'assunzione di latte e prodotti lattiero - caseari nelle porzioni consigliate ricopra un ruolo importante nell'alimentazione perché non solo contribuisce a soddisfare le raccomandazioni nutrizionali, ma può proteggere dalle più frequenti malattie croniche.