

**Fonte - La Repubblica 10/12/2013**

**Leggi online >>**

C'è un forte movimento di opinione contro questo alimento e gli esperti avvertono:

obiezioni prive di senso e fondatezza scientifica.

Consumi ancora troppo bassi. Aiuta a ridurre il peso, a dormire bene, migliora il profilo lipidico e riduce la pressione.

È ideale anche come reidratante per gli sportivi e previene le fratture da sovraccarico

## **Latte - False credenze, demonizzazioni: ora riscopriamolo**

ELVIRA NASELLI

Per molti è quasi un veleno, come farina bianca, zucchero e sale, gli altri "white poisons". E i consumi - già bassi visto che l'Italia è al quintultimo posto in Europa - continuano a scendere tranne, in pieno 2013, per il latte fresco microfiltrato, che ha una durata maggiore, e i latti delattosati, che viaggiano sul quasi +7 per cento. Il motivo è presto detto: una quantità ragguardevole di popolazione crede di essere allergica o intollerante al

latte (vedi articolo a fianco), e ci rinuncia in gran parte o decide di ricorrere al latte senza lattosio. Poi ci sono quelli che non lo bevono per i motivi più vari: a parte la scelta vegana, ci sono i seguaci della teoria che dopo lo svezzamento non si beve più latte e quelli del latte che avrebbe potere acidificante e nuocerebbe alle ossa, o addirittura che sarebbe pieno di pus e microbi. Teorie infondate e smentite, forse talvolta con eccessiva sufficienza, da medici e nutrizionisti, che raccomandano al contrario di aumentare i consumi, oggi vicini ai 100 grammi al giorno quando secondo le linee guida dovrebbero essere almeno tre volte tanto.

In realtà il latte è un vero e proprio alimento funzionale e, secondo le ultime evidenze scientifiche, avrebbe un ruolo non secondario nella perdita di peso, soprattutto nel grasso viscerale, inciderebbe positivamente anche sulla riduzione della pressione arteriosa e del colesterolo, totale e ldl, sul metabolismo dell'osso e nel prevenire alcune neoplasie. Inoltre può essere utilizzato per reidratarsi efficacemente dopo lo sport. In due diverse giornate romane - una al Coni, dedicata al latte come alimento per gli sportivi, e una più scientifica al Cra-Nut dedicata alla memoria di Laura Pizzoferrato, studiosa ed esperta di latte e formaggi - sono state presentate evidenze e review scientifiche, con un occhio però al dilagare di mode penalizzanti per i consumi. «È davvero una demonizzazione irragionevole - premette Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca del Centro di ricerca alimenti e nutrizione del Cra-Nut - con argomentazioni che non reggono. Il latte è un acidificante e danneggia le ossa? Tutte le proteine si comportano allo stesso modo sull'acidificazione, quelle del latte come quelle della soia, e non c'è un documento di consenso che le inserisca tra i fattori di rischio per l'osteoporosi. Semmai il contrario. L'uomo è l'unico animale adulto che beve latte di un'altra specie? Ma tutti gli alimenti sono di un'altra specie, quelli vegetali e minerali addirittura di un altro regno. Gli uomini primitivi non si nutrivano di latte? Non è poi così vero. Si cominciano ad avere tracce del consumo di latticini dal Neolitico ma nulla esclude che anche prima se ne sia consumato. Inoltre è

vero: campavano in media 40 anni e correvano tutto il giorno sotto il sole a latitudini prossime all'Equatore. Poi, man mano che l'uomo si è spostato a Nord ha cominciato a schiarire il colore della pelle e a digerire il lattosio. Insomma, a parte le motivazioni etiche, non ce ne sono davvero di salutistiche per rinunciare a questo alimento».

Due porzioni al giorno prese in età liceale - precisa Andrea Strata, autore di una review delle recenti evidenze scientifiche - riduce del 38% la possibilità di sviluppare diabete da adulti, e un bicchiere da 200 ml al giorno ha effetti protettivi sul cervello. Inoltre il latte è un concentrato di componenti bioattivi. «È un alimento naturalmente funzionale - aggiunge Pamela Manzi, ricercatrice Cra-Nut - con buone quantità di carotenoidi e vitamine liposolubili, che sono però maggiori nel latte di animali al pascolo».

Inoltre il latte può essere un ottimo reidratante e integratore per lo sport. «Non lo consiglio prima e durante la prestazione sportiva - precisa Michelangelo Giampietro, specialista in Medicina dello sport e in Scienza dell'alimentazione Asl di Viterbo - ma nella fase di riposo e di recupero post gara o nel dopo allenamento è molto importante. Intanto perché aiuta a recuperare i liquidi, e poi ripara e aumenta la massa muscolare. Negli sport che prevedono un basso peso dell'atleta c'è il rischio di sovraccarico funzionale, almeno due porzioni di latte al giorno sono un ottimo rimedio per evitare le fratture. Del resto nella piramide per l'idratazione il latte è al terzo livello e gli integratori per lo sport al penultimo, perché il loro consumo deve essere più limitato. Il latte, infine, è ottimo per la qualità del sonno poiché contiene triptofano, precursore della serotonina»

---

La diagnosi

Il 38% si dice colpito ma dopo gli esami si scende al 4 per cento

**Allergia o intolleranza? I malati veri sono pochi**

ANTONELLA MURARO \*

Nell'ambito delle reazioni avverse ad alimenti si distinguono due tipi di reazioni. Con allergia alimentare si indica una reazione del sistema immunitario verso proteine alimentari normalmente tollerate, reazione che si riproduce ad ogni assunzione di un dato alimento. Le allergie alimentari sono IgE mediate quando entrano in causa anticorpi (IgE) verso uno specifico alimento, e non IgE mediate quando tali anticorpi non sono rilevabili e le reazioni dipendono da cellule del sistema immunitario. L'intolleranza alimentare, invece, è legata a carenze di enzimi (ad esempio deficit di lattasi), a meccanismi tossici (come gli avvelenamenti) o farmacologici.

Spesso i sintomi vengono sottovalutati o confusi con altre malattie tanto che fino al 38% della popolazione riferisce di essere "allergica o intollerante" a qualche alimento, percentuale che si riduce al 4% con un appropriato percorso diagnostico. I test per le cosiddette "intolleranze" disponibili sul mercato, come quello sul capello, sulla reazione dei leucociti ed altri, spesso molto costosi, sostengono tale confusione. Individuano infatti, per

lo più, positività ad alimenti in realtà tollerati dal paziente inducendo erroneamente a seguire diete molto povere con gravi rischi di malnutrizione e ritardando una diagnosi corretta, magari di una diversa patologia. Inoltre lo stesso alimento, come il latte vaccino, può dare sia allergia che intolleranza.

L'intolleranza al lattosio è dovuta al deficit di lattasi, che digerisce lo zucchero presente nel latte (lattosio); questa patologia può comparire a qualunque età. Tra 2 e 12 anni l'attività dell'enzima tende a ridursi progressivamente nel 75% dei soggetti. Esiste inoltre una ipolactasia secondaria derivante da danni all'epitelio intestinale conseguenti ad altre patologie: in questo caso l'intolleranza è transitoria e regredisce nel corso di qualche mese. Il Breath test è il test diagnostico. Se il deficit non è significativo si possono introdurre nella dieta derivati del latte vaccino a scarso contenuto di lattosio (formaggi stagionati). La maggior parte dei soggetti pare tollerare 12 g. di lattosio senza sintomi significativi. In effetti dopo una dieta di esclusione iniziale, il lattosio andrebbe reintrodotta nella dieta fino ad un valore specifico per ciascun paziente definito di "soglia". Come sostitativi del latte vaccino si possono utilizzare latti a ridotto contenuto di lattosio o a base di proteine vegetali (soia o riso). L'allergia alle proteine del latte vaccino colpisce il 2-3% dei bambini con sintomi che possono interessare anche la pelle o, nelle forme gravi, coinvolgere tutti gli apparati nel caso della reazione anafilattica. Il dosaggio degli anticorpi IgE specifici per il latte, la dieta di esclusione ed il test di provocazione consentono la diagnosi. L'allergia viene "superata" nel 70% dei casi tra i 3 ed i 6 anni, ma, nei paesi occidentali, sono in aumento le forme gravi (anafilassi) che tendono a persistere fino all'adolescenza. Individuare una allergia alimentare è difficile perché spesso i sintomi vengono sottovalutati o confusi con altre malattie. La competenza clinica dell'allergologo è essenziale.

\* Resp. centro allergie e intoll. alimentari, università di Padova

© RIPRODUZIONE RISERVATA