



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

 REGIONE
PIEMONTE



FEASR Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: L'Europa investe nelle zone rurali



CONSUMO DI LATTE E FORMAGGI: COSA DICE LA SCIENZA



**LATTE E LATTICINI /
CARNE E ALLEVAMENTO**

IL LATTE È UN ALIMENTO ADATTO SOLO A CHI DEVE CRESCERE?

Il latte è un alimento introdotto nella nostra dieta più di **10.000 anni fa**, quando i nostri antenati hanno iniziato ad allevare animali e lavorare i prodotti da essi derivati.

Si sente spesso dire che **non dovremmo bere latte da adulti** poiché in molti mammiferi incluso l'uomo la quantità di **enzima** deputato alla **digestione** del lattosio (**lattasi**) **diminuisce con l'età**: in realtà è un concetto **smentito da molti studi**, anzi a differenza di altri mammiferi un buon 35% delle persone adulte mantiene attiva la produzione dell'enzima lattasi: questo è un esempio di selezione naturale, concetto elaborato da Darwin per spiegare l'evoluzione. In sostanza **chi digerisce il latte** ha mantenuto **l'enzima** come un **vantaggio evolutivo**, al contrario di chi non lo digerisce, per continuare ad assumere il latte con i conseguenti benefici dati dall'apporto di **vitamine** e **nutrienti** contenuti, dal contenuto completo di **amminoacidi essenziali** e di **grassi** importanti come i coniugati dell'acido linoleico.

Da **piccoli** il latte è una fondamentale fonte di nutrienti poiché **alimento completo** di tutti i macro nutrienti e micronutrienti essenziali per il corretto sviluppo dell'organismo, per esempio il **calcio** ed il **fosforo** sono coinvolti nello **sviluppo scheletrico** e dei **denti**.

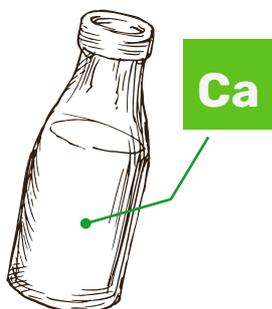


IL LATTE PREDISPONE ALL'INSORGENZA DI TUMORI?

Un'altra frase che si sente spesso dire è che il latte causi **tumori**: innanzitutto i **tumori sono malattie multifattoriali**, cioè causate da più fattori diversi che concorrono insieme alla formazione della malattia. Inoltre dal punto di vista degli alimenti correlati ai tumori si **deve parlare di aumento o diminuzione del rischio** e quindi di probabilità, **non di causa-effetto**.

Da alcune revisioni di studi è emerso che il consumo di latte possa avere un **ruolo protettivo** contro il tumore al colon-retto ed alla vescica.

IL LATTE AUMENTA IL RISCHIO DI OSTEOPOROSI?



Per quanto riguarda il rischio di **osteoporosi**, è emerso che uomini e donne che bevono latte e consumano latticini hanno lo **stesso rischio rispetto a chi non li consuma**, smentendo la convinzione che questi alimenti potessero essere protettivi. Tuttavia come precedentemente detto i **minerali** contenuti nel latte sono **fondamentali** nel periodo di **crescita** per la corretta **formazione** delle ossa. Inoltre il **calcio** presente nel latte viene **assorbito** molto **più facilmente** rispetto a quello che si trova in altri alimenti come le verdure e riesce a soddisfare più del **50% del fabbisogno dell'organismo**, dal momento che le verdure contengono molecole che limitano l'assorbimento del calcio.

QUALE QUANTITÀ DI LATTICINI È CONSIGLIATA?

I principi della **Dieta Mediterranea** suggeriscono di consumare

- latte e latticini a ridotto contenuto di grasso (come lo yogurt) **2 volte al giorno**
- formaggi **2-3 volte a settimana**

La **Dieta Mediterranea** è un modello alimentare e stile di vita basato sull'alimentazione dei paesi del Mediterraneo e diversi studi mostrano come migliori la salute **prevenendo** la comparsa di **malattie cardiovascolari**, **diabete** e **tumori**, abbia un **basso impatto ambientale**, aiuti a preservare la **biodiversità** e riduca i consumi legati alle coltivazioni in serra.



CONSUMO DI LATTE E DEI FORMAGGI

COSA DICE LA SCIENZA

FONTI

<https://www.humanitas.it/enciclopedia/vitamine/>

<https://smartfood.ieo.it/alimenti/latte/>

<https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/135010>

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/tools-della-salute/download/quaderni-la-salute-in-tavola/il-latte-si-o-no-cosa-dice-la-scienza-2>

<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/latte-e-latticini-aumentano-il-rischio-di-cancro>

<https://smartfood.ieo.it/food-science/evidenze-e-news/consumo-di-latte-e-derivati-ed-effetti-sulla-salute-una-umbrella-review-di-studi-osservazionali/>

<https://www.my-personaltrainer.it/integratori/cla-acido-linoleico-coniugato.html>

https://www.salute.gov.it/portale/p5_1_2.jsp?lingua=italiano&id=165

<https://www.eufic.org/it/produzione-alimentare/articolo/latte-e-yogurt-infografica>

<https://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/2012/11/22/darwin-e-linnaturalita-del-bere-latte/>

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/t/trattamento-termico-del-latte>