

SMP • PSL

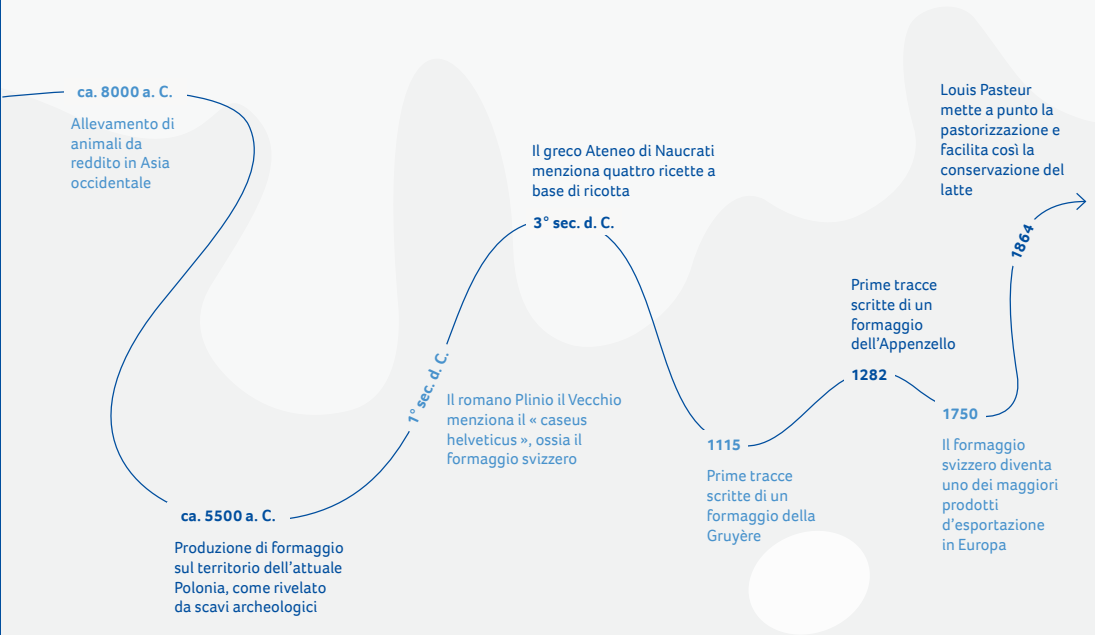
„latte
fa male o è solo una
leggenda?”

swissmilk

Di fronte alla quantità di informazioni che circolano sul cibo, è abbastanza comprensibile che non si sappia più cosa pensare. Qui analizziamo più in dettaglio 16 leggende che corrono sul latte:

leggenda	pagina
N. 1 Siamo la sola specie animale che beve il latte di un'altra?	3
N. 2 Il latte e i latticini fanno ingrassare?	4
N. 3 Ci sono alimenti che forniscono più calcio del latte?	5
N. 4 Se ho un'intolleranza al lattosio, devo rinunciare ai latticini?	6
N. 5 Mio figlio è allergico alle proteine del latte. Dovrà evitare il latte per sempre?	7
N. 6 Il latte e i latticini fanno male al cuore?	8
N. 7 Il latte favorisce l'insorgere dell'osteoporosi?	9
N. 8 Il latte favorisce l'insorgere del cancro?	10
N. 9 Il burro aumenta la concentrazione di colesterolo?	11
N. 10 Il latte e i latticini aumentano il muco nelle vie respiratorie?	12
N. 11 Bere latte causa acne e eczema?	13
N. 12 Il latte acidifica l'organismo?	14
N. 13 Le bevande vegetali sono nutrienti quanto il latte?	15
N. 14 Il latte è un alimento altamente trasformato?	16
N. 15 Rispetto all'impatto ambientale delle bevande vegetali, quello del latte è peggiore?	17
N. 16 Il latte contiene residui di antibiotici?	18
Swissfacts	19
Fonti (codice QR)	20

Siamo la sola specie animale che beve il latte di un'altra?

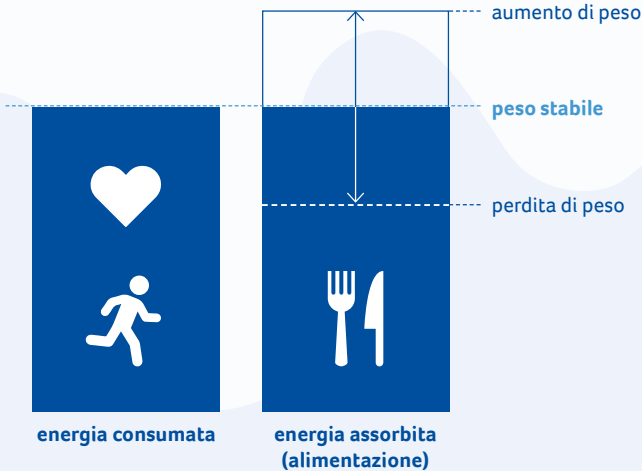


**Circa 7500 anni fa
l'umanità scoprì
che certi animali
si possono mungere.**

L'accesso al cibo dipende dalle capacità e dall'intelligenza di ogni specie. Gli esseri viventi cercano d'istinto cibo nutriente per non morire di fame.

L'essere umano è la sola specie che munge altri animali e che sa anche preparare e cuocere gli alimenti. Le altre specie non hanno queste capacità. Se però riescono a trovare latte, lo bevono – ad esempio i gatti o i ricci.

Il latte e i latticini fanno ingrassare?



In un regime equilibrato, nessun alimento preso singolarmente provoca sovrappeso.

Chi assorbe più energia di quanta ne consuma, prende peso. Logico, no? Secondo le raccomandazioni alimentari adottate a livello nazionale, una persona adulta in buona salute dovrebbe consumare circa 2000 kcal al giorno e coprire tutti i nutrienti nelle quantità necessarie. Tra i tipi di alimenti che vanno consumati quotidianamente vi sono anche il latte e i latticini. Chi segue queste raccomandazioni e non assorbe più energia rispetto al proprio fabbisogno non prende peso.

Grazie alle proteine, il latte e i latticini danno una sensazione di sazietà prolungata. Inoltre rallentano l'aumento della glicemia e aiutano così a evitare le crisi di fame repentine.

La ricerca ha mostrato che anche il latte e i latticini interi non influiscono sul peso corporeo. Anzi, possono persino contribuire a ridurre il rischio di obesità, poiché nell'intestino il calcio del latte e dei latticini si lega agli acidi grassi e agli acidi biliari, inibendo così il riassorbimento dei grassi e aumentandone l'eliminazione attraverso le feci.

Ci sono alimenti che forniscono più calcio del latte?



550 g di broccoli e **180 g** di yogurt contengono ciascuno **250 mg** di calcio e coprono $\frac{1}{4}$ del fabbisogno giornaliero di una persona adulta e in buona salute.



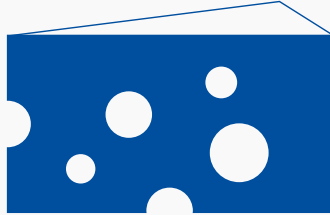
**Nessuno mangia
550 g di broccoli
al giorno. 180 g di
yogurt, invece ...**

Una persona adulta in buona salute ha bisogno di 1000 mg di calcio al giorno. È vero che vi sono alimenti che, rispetto al latte, contengono più calcio al grammo. Ma va anche detto che spesso verdure a foglie verdi, noci e nocciole varie, semi o prodotti a base di alghe non sono consumati né quotidianamente né in quantità sufficiente a coprire questo fabbisogno.

Inoltre è stato dimostrato che il nostro organismo assimila meglio il calcio del latte rispetto al calcio contenuto in altri alimenti. L'assorbimento del calcio è facilitato da altre sostanze presenti nel latte, quali la vitamina D, la vitamina K2 e le proteine di alta qualità.

Se ho un'intolleranza al lattosio, devo rinunciare ai latticini?

Tutte le quantità indicate in grammi corrispondono a una porzione di latte.



30 g di formaggio a pasta dura/semidura e 60 g di formaggio a pasta molle:
0 g di lattosio

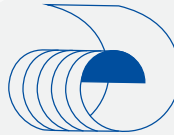


2 dl di latte:
9.4 g di lattosio



180 g di yogurt:
8.1 g di lattosio

Lo yogurt è generalmente ben tollerato grazie ai batteri lattici che contiene.



10 g di burro:
0.1 g di lattosio

Non tutti i latticini contengono lattosio.

Se la secrezione dell'enzima lattasi nell'intestino tenue si riduce, si può diventare intolleranti al lattosio. Ma non tutti i latticini contengono lattosio. I formaggi stagionati, ad esempio, non causano alcun problema, poiché il lattosio scompare in modo naturale durante la maturazione. Questo vale anche per i formaggi da fondue o da raclette.

In commercio si trovano anche numerose varianti di latte e di latticini delattosati. Per evitare carenze nutrizionali, in generale si sconsiglia di rinunciare completamente a un alimento di base. In caso di problemi di digestione, si raccomanda di consultare una/un dietista ASDD.

Mio figlio è allergico alle proteine del latte. Dovrà evitare il latte per sempre?



La buona notizia è che l'allergia alle proteine del latte scompare da sola nella stragrande maggioranza dei casi. Concretamente, ciò significa che **la metà** circa dei bambini che presentano questo tipo di allergia svilupperà una tolleranza prima di 1 anno, il **75%** prima di 3 anni e oltre il **90%** prima di 6 anni.

Di solito l'allergia alle proteine del latte scompare da sola nei primi anni di vita.

L'allergia alle proteine del latte è una reazione immunologica che si manifesta quasi solo nei primissimi mesi o anni di vita.

Se questo disturbo è stato confermato in modo inequivocabile da un test allergologico, occorre rivolgersi a una/un dietista ASDD per stabilire una terapia alimentare.

Se il bambino è allattato, anche la madre deve rinunciare al latte e ai latticini, poiché i loro componenti passano nel suo latte.

Il latte e i latticini fanno male al cuore?

Prevenzione

- 30 minuti di esercizio fisico al giorno
- alimentazione sana e equilibrata, che comprenda latte e latticini
- sonno e riposo



Rischi

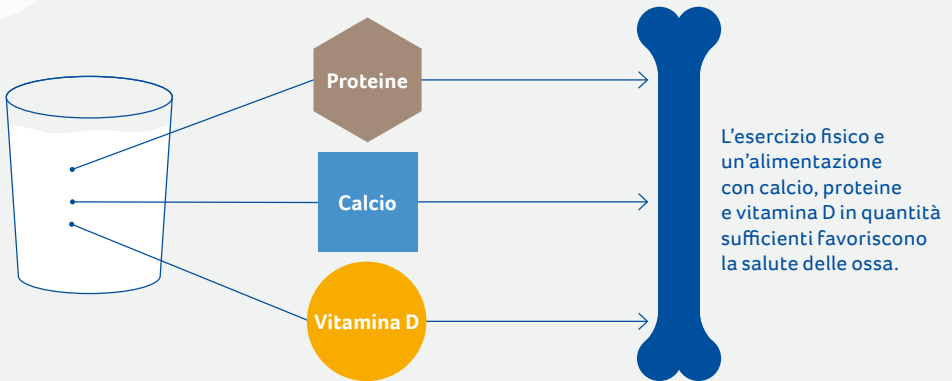
- sovrappeso
- elevato tasso di lipidi nel sangue
- ipertensione
- diabete
- stress
- tabagismo

Il latte e i latticini non comportano alcun rischio di malattie cardiovascolari.

C'è chi afferma che il latte e i latticini aumentano il rischio di malattie cardiovascolari, poiché contengono acidi grassi saturi, colesterolo e proteine animali. Tuttavia, la ricerca scientifica non ha stabilito alcuna correlazione di questo tipo. Anzi, ha messo in luce la tendenza opposta: il rischio di infarto e di malattie cardiovascolari può diminuire significativamente aumentando l'apporto di grassi del latte.

Qui entra in gioco il cosiddetto «effetto matrice», ossia quella sinergia complessa che caratterizza l'interazione tra i numerosi nutrienti presenti nel latte e che permette di compensare gli effetti negativi degli acidi grassi saturi.

Il latte favorisce l'insorgere dell'osteoporosi?

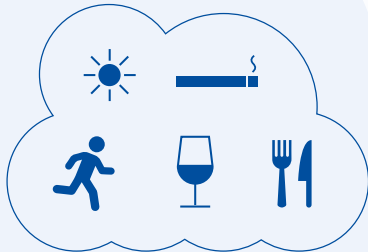


Il latte favorisce lo sviluppo e la solidità delle ossa.

Numerosi studi hanno dimostrato che il latte e i latticini hanno un effetto positivo sulla salute dello scheletro, tanto per il suo sviluppo, quanto per la sua solidità – e ciò sia durante l'infanzia, sia durante la giovane età adulta, sia durante la terza età, quando è importante preservare la massa ossea.

Il latte influisce positivamente sulla densità minerale delle ossa grazie alle proteine di ottima qualità, al calcio, al fosforo e alla vitamina D. Questi componenti combinati tra loro permettono all'organismo di assimilare il calcio dal latte meglio del calcio che si trova in altri alimenti. Per aumentare la densità ossea, inoltre, è importante sollecitare lo scheletro attraverso l'esercizio fisico.

Il latte favorisce l'insorgere del cancro?



Fattori sui quali si può intervenire



Fattori sui quali non si può intervenire

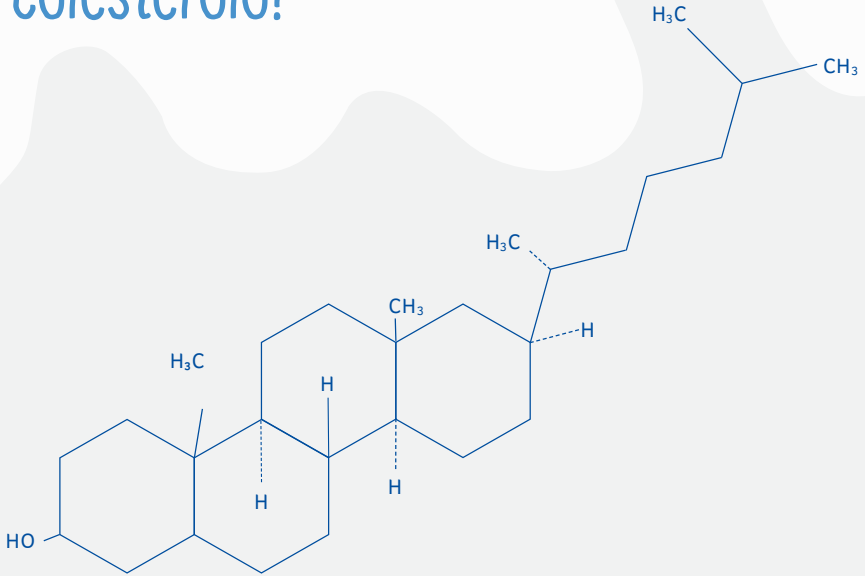
L'apporto di latte e latticini può ridurre il rischio di tumore del colon.

Il cancro è causato sia da fattori sui quali possiamo agire (ad es. consumo di tabacco e di alcol, regime alimentare, inattività fisica, tessuti adiposi in eccesso, esposizione ai raggi UV), sia da fattori sui quali non abbiamo alcun influsso (ad es. geni, diversi ormoni, agenti inquinanti, virus e batteri).

Analisi scientifiche approfondite hanno concluso che non esiste alcuna correlazione tra un apporto di latte e latticini nelle quantità previste dalle raccomandazioni alimentari e l'insorgere di diversi tipi di tumore. Alcuni componenti del latte (calcio, lipidi e proteine) hanno persino proprietà preventive.

Prendiamo ad esempio il tumore del colon: gli studi dimostrano che con un apporto di soli 2 dl di latte al giorno si osserva una riduzione del rischio. Il fattore protettivo più importante sembra essere il calcio, che presenta numerose proprietà dagli effetti positivi.

Il burro aumenta la concentrazione di colesterolo?



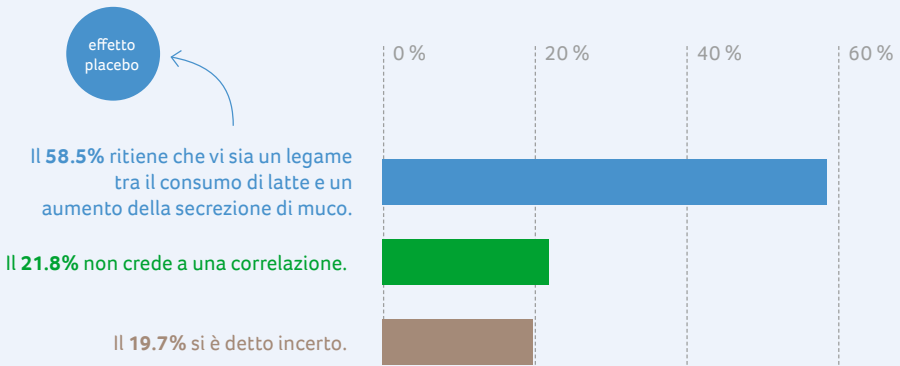
L'alimentazione non ha praticamente alcun influsso sui livelli di colesterolo nel sangue di una persona sana.

La quantità di colesterolo che assorbiamo attraverso l'alimentazione non ha pressoché alcun influsso sul livello di questa sostanza nel sangue, che dipende invece da vari altri fattori quali età, sesso, menopausa, predisposizione genetica, malattie e fattori ambientali come stress, fumo e obesità. La maggior parte del colesterolo è prodotta dall'organismo stesso. A seconda della quantità che assorbiamo attraverso il cibo, l'organismo ne produce di più o di meno e può quindi bilanciare.

Il burro, come molti altri alimenti di origine animale, contiene colesterolo – non è un segreto. E non c'è nulla di male nel mangiarne una piccola quantità ogni giorno, come d'altra parte figura nelle raccomandazioni alimentari.

Il latte e i latticini aumentano il muco nelle vie respiratorie?

Uno studio ha chiesto a 330 genitori di bambini sani e di bambini che soffrono di allergie, asma o fibrosi cistica se ritengono che vi sia una correlazione tra il consumo di latte e una maggiore secrezione di muco.



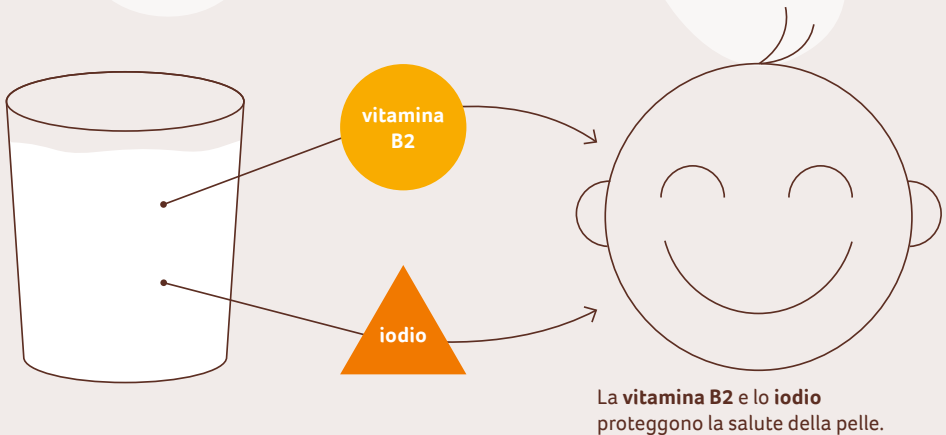
Lee C., Dozor AJ. Do you believe milk makes mucus? Arch Pediatr Adolesc Med. 2004;158(6):601-3

Bere latte non aumenta la secrezione di muco.

Bere latte non aumenta la secrezione di muco, né in una persona sana, né in una persona che soffre di infezioni delle vie respiratorie o di asma. Come è stato dimostrato in modo chiaro dalla ricerca scientifica, la sensazione di congestione e ostruzione non è provocata dal latte.

A tutt'oggi, nessuno studio ha dimostrato un effetto di questo genere.

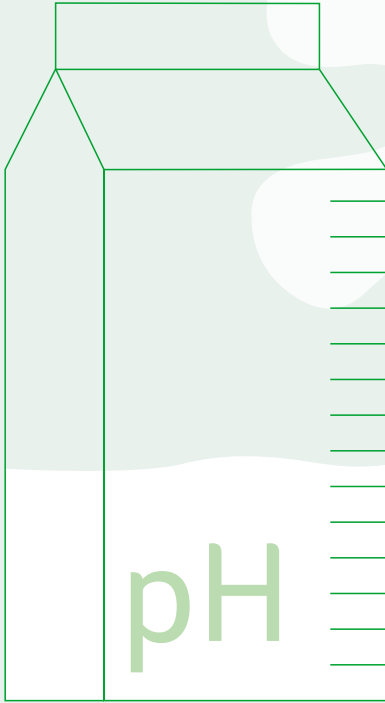
Bere latte causa acne e eczema?



**È improbabile
che una dermatosi
sia provocata
da un solo alimento.**

Di solito l'acne compare durante la pubertà e può essere causata da cambiamenti ormonali. Le dermatosi sono solitamente dovute a un'anomalia della barriera cutanea. Possono avere origini genetiche oppure essere legate a un'eventuale immunodeficienza o a determinati fattori ambientali. Il latte contiene sostanze nutritive quali la vitamina B2 e lo iodio, molto importanti per la salute della pelle.

A tutt'oggi, nessuno studio scientifico è stato in grado di dimostrare una correlazione tra il consumo di latte e di latticini e l'insorgere di malattie della pelle.



Il latte acidifica l'organismo?

L'alimentazione non ha alcun influsso sul pH del sangue di una persona sana.

Grazie ai sistemi tampone, il nostro organismo è in grado di bilanciare gli acidi e le basi che assorbe attraverso il cibo. In questo modo il valore del pH sanguigno rimane costante.

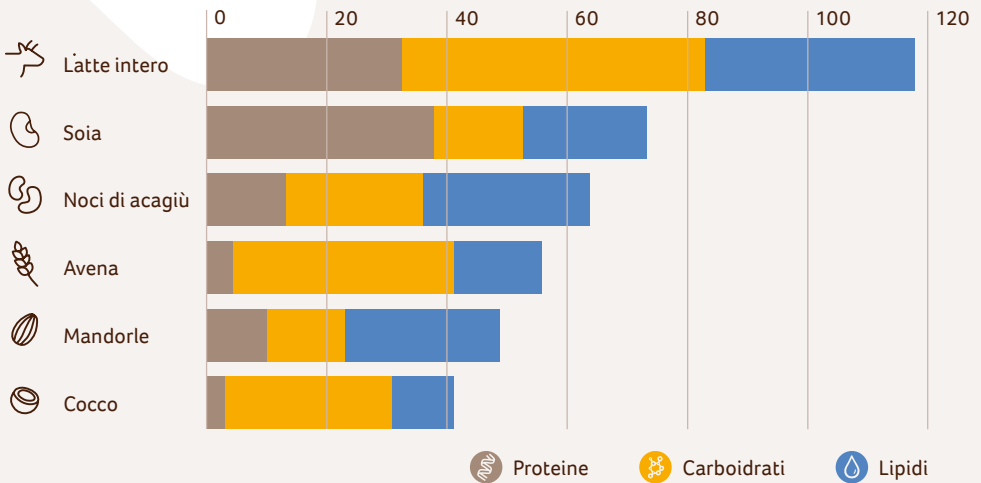
Sovente gli alimenti «acidi» hanno un elevato contenuto proteico. Il latte, che in effetti contiene considerevoli quantità di fosfoproteine e aminoacidi solforati, è considerato un alimento acido. Ciò malgrado, la ricerca scientifica ha dimostrato che in una persona sana il consumo di latte nella misura prevista dalle raccomandazioni alimentari non provoca un'acidificazione dell'organismo.

Una dieta ricca di proetine aumenta l'escrezione di calcio attraverso le urine. Ma questa perdita è nuovamente bilanciata dal fatto che il corpo assorbe più calcio nell'intestino tenue e ne espelle quindi meno attraverso le feci. Complessivamente, quindi, il bilancio del calcio rimane equilibrato.

Le bevande vegetali sono nutrienti quanto il latte?

Macronutrienti

Grammo per chilogrammo di latte o di bevanda vegetale



Da un punto di vista nutrizionale, le bevande vegetali non sono un'alternativa al latte bovino.

Il profilo nutrizionale delle bevande vegetali differisce notevolmente da quello del latte e varia anche in funzione della materia prima. Il latte contiene una maggior quantità di macronutrienti quali proteine, carboidrati e lipidi. Inoltre, la qualità dei suoi componenti è tale che il nostro organismo li assimila con maggiore facilità.

Se è vero che sovente le bevande vegetali sono arricchite con micronutrienti tipici del latte, quali il calcio o le vitamine del gruppo B, non è solo la quantità ma anche la qualità di queste sostanze che è determinante per un apporto alimentare adeguato. Ed è proprio questo aspetto, ossia in quale misura l'organismo riesce ad assorbire i micronutrienti aggiunti artificialmente alle bevande vegetali, che non è ancora chiaro.

Il latte è un alimento altamente trasformato?



Il latte è un alimento naturale. La lavorazione per prepararlo al consumo è minima.

Tra il latte appena munto e quello pronto per il consumo occorrono pochissime fasi di preparazione. Il latte non ha bisogno di alcun additivo, poiché è già naturalmente ricco di nutrienti. Inoltre, le distanze di trasporto in Svizzera sono brevi. Le bevande vegetali, invece, richiedono sovente, oltre all'acqua e alla materia prima (soia, avena, mandorle ecc.), additivi quali emulsionanti (lecitina o oli vegetali), addensanti, regolatori di acidità, sale, stabilizzanti e/o aromi. Di solito queste sostanze sono necessarie per motivi tecnologici e talvolta anche per dare un determinato sapore, così da rendere la bevanda (più) simile al latte.

Senza dimenticare che queste bevande sono sovente «arricchite» con l'aggiunta di vitamine e oligoelementi. Ecco perché le fasi di lavorazione dalle bevande vegetali, dalla raccolta della materia prima alla preparazione per il consumo, sono ben più complesse. Oltretutto questi prodotti, in gran parte, giungono in Svizzera da altri paesi europei, dopo essere stati trasportati su lunghe distanze.

Rispetto all'impatto ambientale delle bevande vegetali, quello del latte è peggiore?

■ Svizzera

■ Brasile / USA

* La soia svizzera non è molto diffusa



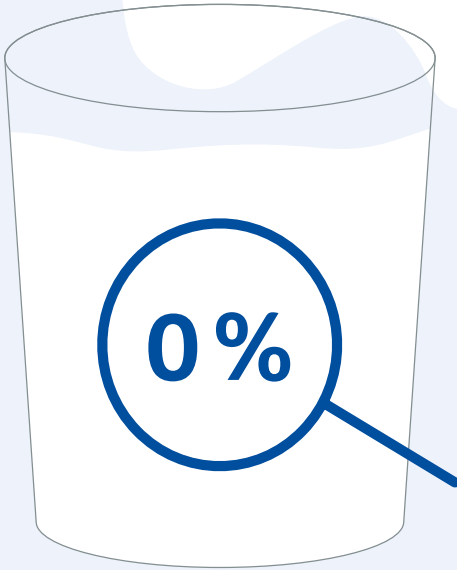
Se si confronta l'impatto ambientale in funzione dell'apporto proteico, il latte è una buona scelta.

Il 30% della nostra impronta ecologica è dovuto all'alimentazione poiché, inevitabilmente, la produzione di qualsiasi tipo di cibo ha un impatto sull'ambiente. Questo vale anche per le bevande vegetali e per il latte.

Malgrado ciò dobbiamo mangiare e bere, e i nutrienti contenuti in un alimento, così come la loro biodisponibilità, sono fondamentali per una dieta sana e equilibrata. Di conseguenza, quando si calcola l'impatto ambientale di un alimento vanno presi in considerazione anche i suoi componenti. E quando si confrontano prodotti diversi, è decisivo capire a che cosa fa riferimento l'unità di misura adottata. Ad esempio, se si confronta l'impatto ambientale per litro di latte o di bevande vegetali, queste ultime ottengono, quasi tutte, un risultato migliore. Se si confronta invece per porzione di calcio o di proteine, è il latte che arriva al primo posto.

Un confronto tra latte e bevande vegetali è quindi più complesso di quanto si possa pensare ed è importante prendere in considerazione diversi criteri concomitanti (ad es. apporto proteico, chilocalorie, calcio, densità nutritiva).

Il latte contiene residui di antibiotici?



Con regolamenti e controlli rigorosi, si fa tutto il possibile per garantire che il latte svizzero non contenga alcun residuo di antibiotici.

In Svizzera è vietato mettere in circolazione latte di bovine trattate con farmaci.

Può capitare che il bestiame da latte sia colpito da malattie e infiammazioni e abbia bisogno un trattamento farmacologico. In questi casi riceve solo medicinali omologati e sotto controllo veterinario, con l'obbligo, per l'azienda di allevamento, di documentare ogni somministrazione. Il latte di una bovina malata non può essere venduto per il consumo diretto, né essere trasformato in formaggio, yogurt, panna, burro o altro. Per garantire il rispetto di tale divieto, è sottoposto alle analisi di laboratorio non solo il latte della bovina malata, ma anche quello prodotto dal resto della mandria.

In Svizzera, la produzione di latte sottostà a normative e controlli molto rigorosi. Le poche infrazioni riscontrate sono severamente punite. Si fa tutto il possibile affinché il latte svizzero sia assolutamente privo di qualsiasi traccia di farmaco.

Swissfacts

#1

In Svizzera 95% delle bovine da latte è allevato nel quadro di almeno uno dei programmi federali SSRA e URA che garantiscono il benessere animale.

#2

L'erba, che per l'essere umano non è commestibile, è trasformata dalle bovine da latte in cibo nutriente.

#3

Dall'inizio del 2024 in Svizzera si può produrre, commercializzare e trasformare solo latte conforme ai criteri dello standard settoriale «swissmilk green».

#4

Secondo lo standard settoriale «swissmilk green», la soia utilizzata come foraggio deve provenire esclusivamente da aziende che praticano un'agricoltura sostenibile.

#5

In Svizzera, il 90% del foraggio consumato dalle bovine è di produzione indigena. Si tratta soprattutto di foraggio grezzo (86%).

#6

Il territorio svizzero è ideale per produrre latte, poiché l'80% dei terreni agricoli è costituito da prati e pascoli.

#7

La Svizzera è un paese piccolo. Rispetto all'estero, gli alimenti sono trasportati su distanze molto brevi. In commercio è facile trovare prodotti regionali.

Fonti dei capitoli:



Produttori Svizzeri di Latte PSL

Swissmilk

Salute e sapori

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berna

marketing@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch

Ideazione e grafica:

Noord, Berna

Berna, ottobre 2024

2a edizione riveduta

© swissmilk 2024



Svizzera. Naturalmente.

Nr. art. 1411651

