

ALIMENTAZIONE

È MIGLIORE IL LATTE VACCINO O QUELLO VEGETALE?



Vi sono pregiudizi e leggende che hanno creato convinzioni **completamente infondate** e **prive di basi scientifiche su latte e derivati**. La disinformazione, le pubblicità ingannevoli sui benefici di alcune bevande, le mode del momento, ma anche alcune convinzioni di tipo etico-ideologico, hanno favorito la diffusione e il consumo sempre maggiore di bevande vegetali (“latte” di soia, “latte” di riso, di mandorla, ecc.) ritenute, impropriamente, di qualità superiore al latte vaccino e utilizzate spesso come suo sostituto diretto. In realtà, dal punto di vista nutrizionale, latte animale e “latte” vegetale non sono comparabili, non sono interscambiabili tra loro, nessun latte vegetale può offrire gli stessi nutrienti con la stessa biodisponibilità di quello animale, in particolare le proteine essenziali e il calcio.

Il “latte” non latte

La rinuncia al **latte vaccino** può essere una scelta dettata da diverse motivazioni, per esempio di carattere salutistico, dovute quindi a un’allergia alle caseine (le proteine del latte vaccino) anche se rarissima tra gli adulti e spesso transitoria nei bambini, all’intolleranza al lattosio, alla necessità di ridurre le calorie della dieta ecc., oppure di carattere etico-ideologico, come nel caso dei **vegani**. Nei casi di sovrappeso e/o obesità (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta il menu appositi), ipercolesterolemia (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta il menu appositi) e intolleranza al lattosio (clicca [qui](#) per scaricare gratis la dieta apposita) si può facilmente consumare latte animale a ridotto contenuto di grassi (scremato), delattosato oppure formaggi come il Grana Padano DOP. È importante sottolineare che i prodotti comunemente conosciuti come “latte” di soia, “latte” di riso, “latte” di cocco, ecc. non possono più essere chiamati “latte” in seguito alla **sentenza della Corte europea** che ha vietato ai produttori di queste bevande di utilizzare tale appellativo perché ingannerebbe il consumatore, proibizione valida anche per tutti gli altri prodotti di origine vegetale che utilizzano denominazioni lattiero-casearie. Ciò che negli ultimi anni ha contribuito ad aumentare notevolmente le vendite di questi prodotti

vegetali è soprattutto la falsa credenza radicata in alcuni consumatori che il latte animale possa essere nocivo o addirittura cancerogeno. Tralasciando questi pregiudizi popolari, il consumo delle bevande vegetali è attualmente in aumento, probabilmente grazie alle loro supposte proprietà benefiche e alla credenza che il lattosio (lo zucchero del latte) faccia male a chiunque e non solo a chi ne è veramente intollerante, confermato quindi da **test scientifici**. Si noti che queste bevande vegetali, pur non contenendo lattosio, colesterolo e proteine animali, possono comunque far **manifestare allergie** verso altri allergeni nei soggetti più sensibili. Inoltre, i consumatori delle bevande di origine vegetale le definiscono spesso **“naturali”**, quando la realtà è che i vegetali da cui sono tratti sono **lavorati industrialmente** con processi complessi: estrazione, raffinazione, omogeneizzazione, integrazione ecc.

Tipi di bevande vegetali

Le bevande vegetali consumate da molti come alternativa al latte vaccino sono ricavate dalla frammentazione di materiale vegetale estratto in acqua che, successivamente, viene omogeneizzato in un fluido di particelle che imitano il latte di mucca in apparenza e consistenza. Basandoci sulla categoria di appartenenza, possiamo suddividerle in:

- Bevande vegetali **derivate dai cereali**: “latte” di avena, “latte” di riso, ecc
- Bevande vegetali **derivate dai legumi**: “latte” di soia, “latte” di piselli, ecc
- Bevande vegetali **derivate dalla frutta secca a guscio o altri tipi di frutta**: “latte” di mandorla, “latte” di nocciola, “latte” di cocco, ecc
- Bevande vegetali **derivate dai semi**: “latte” di girasole, “latte” di sesamo, ecc
- Bevande vegetali **derivate dagli pseudo-cereali**: “latte” di teff, “latte” di quinoa, ecc

Valori nutrizionali del “latte” vegetale

Gli studi scientifici che hanno confrontato le varie tipologie di latte in commercio sono tutti d'accordo nell'affermare che la maggior parte dei “latte” alternativi manca di equilibrio nutrizionale se comparati con il latte vaccino. Quest'ultimo, infatti, è un ottimo alimento per il benessere del nostro organismo perché rappresenta una fonte d'importanti nutrienti: **proteine** ad alto valore biologico con gli 8 aminoacidi essenziali, **minerali** importantissimi come il calcio, che serve per la salute dello scheletro, zinco, selenio e vitamina A, in quanto potenti **antiossidanti** e **vitamine** del gruppo B, in particolare la B12. Anche alcuni alimenti conservano intatte queste proprietà, come nel caso del formaggio Grana Padano DOP, un vero e proprio **concentrato di tutti i nutrienti del latte vaccino**, ma con meno grassi rispetto a quello intero con cui è fatto ed anche **senza lattosio**. Al contrario, le **bevande vegetali non hanno un profilo nutrizionale simile a quello del latte di mucca** (ma nemmeno di bufala, capra o pecora) e pertanto, contrariamente a quanto pensano alcuni consumatori, **non possono essere considerate come un suo sostituto diretto**. Infatti, nelle bevande vegetali vengono spesso aggiunti dei nutrienti propri del latte vaccino, come calcio e vitamine, che altrimenti sarebbero contenuti in quantità molto modeste e poco biodisponibili o totalmente assenti. Va però ricordato che questi supplementi in generale non hanno la stessa efficacia nutritiva di quando sono naturalmente presenti nell'alimento, come nel caso del vero latte. Inoltre, nelle bevande derivate dai cereali possono essere aggiunti anche oli vegetali (es: di girasole) al fine di incrementare il loro contenuto in grassi. Analizziamo nel dettaglio l'apporto nutrizionale delle bevande vegetali più frequentemente consumate:

- Il **“latte” di avena** è leggero, digeribile ed ha una bassa allergenicità, tuttavia ha un apporto proteico scarso (aminoacidi essenziali) e un sapore tipico del cereale dal quale è ricavato che può non piacere a tutti. Contiene fitati e antinutrienti, cioè sostanze che interferiscono con l'assorbimento dei nutrienti, inoltre la sua emulsione non è stabile e richiede una lavorazione industriale specifica che determina la perdita di gran parte dei beta glucani e della fibra contenuta che dovrebbero essere, invece, il punto di forza di questa bevanda.
- Il **“latte” di cocco**, sebbene sia spesso molto gradito dal punto di vista del gusto, contiene però tante calorie e grassi saturi: in 100 ml ci sono infatti **236 calorie** e circa 21g di grassi, tra i quali anche **grassi trans**, mentre in 100 ml di latte vaccino intero ci sono solo 64 calorie e 2 g di grassi.
- Il **“latte” di mandorla** contiene poche calorie ed ha un sapore dolce, quindi ben tollerato dal punto di vista del gusto, ma apporta solo **1,3 g di proteine** ogni 100 ml contro i **3,3 g del latte vaccino**. Apporta grassi “buoni” (soprattutto monoinsaturi come quelli dell'**olio d'oliva** e polinsaturi come quelli del **pesce**), **carboidrati** e vitamina E. Rispetto alle altre bevande vegetali è una di quelle che offre più

calcio, ma sempre in forma meno assorbibile dall'organismo e in concentrazioni inferiori se paragonato al latte animale. Inoltre il "latte" di mandorla rappresenta un potenziale problema per le persone con **allergie o intolleranti alla frutta secca** a guscio, come **noci**, nocciole ecc.

- Il **"latte" di riso** può essere paragonato al latte vaccino scremato in termini di contenuto calorico, ma **contiene più zucchero**, per questo può essere controindicato per chi soffre di diabete (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu appositi) e, in ogni caso, non fornisce una quantità e una qualità equivalente di grassi, carboidrati e proteine presenti nel latte di mucca. La digeribilità è uno dei punti di forza di questa bevanda, inoltre non contiene glutine ed è quindi adatta ai celiaci (come il latte vaccino) ed ha anche una bassa allergenicità, ma è povera di vitamine e minerali essenziali all'organismo (calcio, vitamine A, D e B12).
- Il **"latte" di soia** ha un sapore che spesso lo rende poco appetibile e rappresenta un potenziale problema per chi è allergico alla soia. In 100 ml apporta 2,9 g di proteine a ridotto valore biologico, ma meno calorie rispetto al latte vaccino (32 kcal). Considerato il basso indice glicemico e il contenuto in grassi polinsaturi e monoinsaturi (anche se molti meno del latte di mandorla), è da considerarsi una bevanda vegetale leggera e adatta a diabetici e cardiopatici, anche se il suo valore nutritivo complessivo resta inferiore a quello del vero latte.

Latte vaccino vs "latte" vegetale

Il buon latte di mucca rimane ancora la scelta migliore in tantissimi casi, in particolare per quanto riguarda i bambini, che hanno bisogno di un corretto apporto calorico, proteico, lipidico e di minerali essenziali come il calcio per poter crescere sani e forti. Le bevande di origine vegetale possono essere inserite all'interno della corretta ed **equilibrata alimentazione**, tuttavia, dal punto di vista dell'apporto nutrizionale, non possono essere considerate superiori al latte animale e bisognerebbe sempre riflettere sulle reali necessità di utilizzo di questi "latte alternativi" senza seguire mode, pubblicità o false credenze. Il clamore mediatico di carattere negativo nei confronti del latte vaccino non è **mai stato giustificato, né tantomeno dimostrato scientificamente**. Al contrario, moltissimi studi effettuati da autorevoli ricercatori di mezzo mondo hanno da tempo ampiamente dimostrato che il latte è un alimento che promuove la salute e, dato il contenuto e l'equilibrio delle sue sostanze nutritive, si può definire il più completo tra gli alimenti. Quando parliamo di latte intendiamo anche i suoi derivati, in particolare alcuni formaggi e lo **yogurt** che sostanzialmente forniscono la stessa qualità di nutrienti e, in alcuni casi, aiutano anche a migliorare lo stato di salute, come rileva una ricerca dell'Università Cattolica di Piacenza. I ricercatori hanno condotto uno studio clinico controllato a doppio ceco (con placebo) su 30 pazienti moderatamente **ipertesi**, da 45 a oltre 65 anni d'età: l'indagine è stata realizzata inserendo per 2 mesi nella dieta giornaliera di questi pazienti 30 grammi al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi, un formaggio che è particolarmente ricco di **tripeptidi**, sostanze che hanno dimostrato di avere proprietà (**ACE-inibitori**) come i farmaci utilizzati nel trattamento dell'ipertensione. Dopo 2 mesi di normale alimentazione, ma con l'inclusione di 30 g di Grana Padano, la pressione arteriosa non solo non è aumentata, ma si è riscontrata una **tendenza** alla sua riduzione. Inoltre, i ricercatori ritengono importante che nei pazienti che hanno partecipato allo studio (con l'integrazione nella dieta di 210g a settimana di Grana Padano DOP) non si è osservata alcuna modificazione nei valori di colesterolo totale e HDL, trigliceridi, glicemia, sodiemia, potassiemia e, cosa sempre interessante, non si è modificato il BMI, cioè non sono ingrassati. Secondo questo studio il Grana Padano DOP si può inserire con sicurezza nelle diete bilanciate per l'ipertensione, **ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia**.