

ALIMENTAZIONE

I PREGIUDIZI SU GLUTINE, LATTE E LATTOSIO



Viviamo in un mondo dove se ne sentono di tutti i colori. Ci sono scienziati in ogni angolo di strada, numerosi come gli allenatori di calcio. Internet è un oceano di informazioni ma va preso con le molle. Quando si parla di salute non si scherza: meglio essere informati. Tu cosa sai su glutine e lattosio? Il legame tra alimentazione e salute è ben noto fin dall'antichità, quando già Ippocrate parlava del cibo come terapia per molteplici malanni.

La **“corretta alimentazione”** è quella che permette al nostro organismo di svolgere le sue funzioni nel migliore dei modi e che previene l'insorgenza di numerose malattie. Sempre più studi hanno dimostrato nel tempo che la dieta mediterranea rappresenta il partner migliore quando si tratta di prevenzione e per questo nel 2010 è stata definita Patrimonio dell'Unesco. Nonostante ciò sono nate una serie di **“leggende metropolitane”**, dovute sicuramente a rumor mediatici, che si sono diffuse come attraverso un “telefono senza fili” diventando via via sempre più imprecise. Una di queste riguarda **glutine, latte e latticini**. Vediamo le più famose e lontane dalla realtà scientifica.

Glutine

È piuttosto facile generalizzare anche quando si parla di cose importanti e così è successo con il glutine di cui si è detto, e scritto, che fa male alla salute ma anche che fa venire il cancro e altro ancora. Così, grazie alla facilità con cui oggi è possibile far arrivare le notizie, questo “allarme” è stato riportato e si è diffuso con talmente tanta forza che molti hanno finito nel credere a questa generalizzazione arrivando persino ad eliminare dalla loro dieta gli alimenti che forniscono questa proteina presente nella maggioranza dei cereali che mangiamo ogni giorno. **Ovviamente il “povero” glutine non ha colpe**, l'idea che sia causa di guai per la salute deriva del fatto che in questi ultimi anni sono aumentati i casi accertati di celiachia e molte più persone hanno iniziato a parlare di quanto il glutine faccia loro male. È stato fatto un grande lavoro di sensibilizzazione da parte delle associazioni scientifiche, in testa a tutti l'AIC (Associazione Italiana Celiachia), per spingere chi accusa sintomi associabili alla celiachia a **sottoporsi ad esami specifici**, sensibilizzazione che ha raggiunto anche i medici di famiglia e che ha prodotto una scoperta di casi assai maggiore che negli anni passati, quando, senza specifici esami, alcuni

sintomi non erano associati all'intolleranza al glutine. Il numero di celiaci diagnosticati in Italia nel 2015 è di **164.492** , ma se ne stimano molti di più, in media con la stima a livello mondiale intorno a **1 su 100** (fonte Epicentro). I celiaci parlano della loro intolleranza, di cosa capita se mangiano cibi con il glutine e di quanto faccia male al loro organismo, poi chi ascolta inizia il passa parola e a questo tam tam si aggiungono gli allarmi che compaiono su internet, gli articoli poco chiari di giornalisti o blogger poco o male informati e le notizie dei telegiornali che in 30 secondi confondono più che informare.

Risultato: la diffusione dell'idea sbagliata sull'assunzione di glutine e inutili allarmismi confondono le persone.

Celiachia: cosa dice la scienza?

La **celiachia** è una condizione permanente **d'intolleranza al glutine** che coinvolge, oltre al sistema digerente anche il sistema immunitario, ma solo di soggetti **geneticamente predisposti**. La predisposizione genetica si stima possa essere presente in circa un quarto della popolazione, ma come detto solo circa 1 su 100 si ammala, segno che non è solo la predisposizione genetica che fa insorgere la patologia. La celiachia va distinta **dall'allergia al glutine** le cui conseguenze possono essere molto più gravi fino allo **shock anafilattico** , evento non attribuibile alla sola celiachia.

- Nel soggetto celiaco, il glutine esercita **un'azione tossica** , alterando la struttura e la funzionalità della mucosa intestinale fino a **compromettere** l'assorbimento degli alimenti e lo stato di **nutrizione dell'intero organismo** .
- I soggetti a cui sia stata accertata la celiachia (con esami per la ricerca di anticorpi specifici ed esame istologico tramite gastroscopia) **cessano di avere sintomi quando non assumono più cibi con il glutine**.
- **Senza la predisposizione genetica** l'intolleranza non compare, questo significa che tutte le persone sane, **cioè il 99% della popolazione** , può mangiare alimenti che contengono glutine.
- Chi non è affetto dal morbo celiaco non ha **nessuna ragione di evitare il glutine**, anzi, alcuni studi (British Journal of Nutrition) hanno dimostrato che una dieta senza glutine **riduce notevolmente** la presenza di batteri buoni presenti nello stomaco.
- L'Associazione Italiana Celiachia sottolinea che una **dieta senza glutine** in soggetti che non ne hanno necessità **può essere un rischio** perché contribuirebbe a rallentare una eventuale **corretta diagnosi di celiachia** .
- Eliminare il glutine dalla dieta **non aiuta in nessun modo la perdita di peso**. Non esistono ragioni scientificamente provate che dimostrino un qualche beneficio derivato dalla mancanza di glutine nella dieta in soggetti sani.

Latte e derivati

Un'altra categoria spesso vittima di **preconcetti e false credenze** è rappresentata dal latte e i suoi derivati. Il loro consumo è screditato con motivazioni tipo: la specie umana è l'unica che consuma il latte anche in età adulta, gli animali abbandonano l'uso appena in grado di procurarsi altro cibo, latte e latticini fanno male tout court, le caseine (proteine del latte) provocano il cancro e molto altro fino alla più banale intolleranza al lattosio, vera o presunta. Da circa 10.000 anni l'uomo consuma il latte di diversi animali, da quando si è trasformato da cacciatore nomade che si nutriva solo di carne, bacche e radici a quando è diventato agricoltore e allevatore e ha iniziato a nutrirsi di ciò che allevava e coltivava. Capì in fretta che poteva cibarsi anche con il latte dei suoi animali e scoprì che poteva trasformarlo per consumarlo nel tempo (Omero descrive Polifemo mentre fa il formaggio); queste scoperte, in qualche modo gli hanno consentito di nutrirsi anche nei momenti difficili, in cui la natura gli era ostile, permettendogli la salvaguardia della specie nel tempo.

Pregiudizi e false convinzioni

In generale a latte e derivati si attribuiscono 2 problematiche:

- **Allergia alle caseine (proteine del latte) presenti nel latte vaccino e non solo.**
- **Intolleranza al lattosio (lo zucchero semplice del latte) presente in tutti i tipi di latte.**

Sicuramente i casi di **allergia alle caseine** che colpiscono alcuni bambini nei primi anni di vita hanno contribuito a far credere che tali proteine facciano male a prescindere.

Nei neonati nutriti con latte formulato capita di dover cambiare tipo di polvere fino a che non si riesce ad individuare quella che abbia idrolizzato le proteine del latte riducendo il loro peso molecolare rendendole perciò più digeribili.

Negli ultimi 30 anni sono stati molto diffusi studi su questo argomento fatti in oriente da alcuni ricercatori americani che però non sono mai stati pubblicati da riviste scientifiche e quindi non sono stati accreditati dalla scienza perché effettuati con protocolli e metodi non attendibili ma ciò non ha impedito che internet e alcuni libri di successo diffondessero idee sbagliate sul latte e sulle caseine, che hanno trovato credito perché sostenute da concetti legati all'alimentazione vegana.

L'intolleranza al lattosio invece nasce certamente da fatti accertati nella pratica clinica ed anche dall'esperienza delle persone.

• Si può parlare d'intolleranza dopo aver fatto il **Breath test** e sulla base di un'indicazione medica appurata dalle condizioni cliniche della persona e i suoi sintomi. Altri test diffusi anche in farmacia non sono attendibili.

E' indubbio che alcune persone se assumono latte o alcuni latticini hanno problemi di carattere intestinale, ma se non è stato accertato non si deve parlare di intolleranza. In ogni caso il **lattosio non ha colpe**, in quanto carboidrato semplice; i problemi sono attribuibili all'enzima lattasi, indispensabile per digerire questo zucchero.

Dopo lo svezzamento si perde questo enzima deputato alla digestione del lattosio del latte vaccino o di altri animali ed è per questo che il latte si introduce a piccole dosi nell'alimentazione, intorno ai 12 mesi.

L'introduzione a piccole dosi fa sì che nell'intestino cominci a formarsi la lattasi in modo tale che si possa consumare tranquillamente latte e derivati.

Intolleranza e allergia: cosa dice la scienza

- L'allergia alle caseine deve essere trattata come ogni altra allergia, nei casi in cui compare, solitamente poi scompare dopo i primi anni di vita.
- Non è provato in alcun modo che le caseine siano nocive alla salute, tantomeno che provochino il cancro. Un eccessivo consumo di proteine di tutti i tipi (vegetali e animali) aumenta il rischio di contrarre alcuni tipi di cancro, ma non ne è la causa. **Non si deve confondere la causa del cancro con l'aumento del rischio di contrarlo.** Oltre ciò alcuni studi dimostrano che certi aminoacidi delle proteine del latte **hanno attività antitumorali.**
- Il **lattosio non è nocivo alla salute** e al pari degli altri zuccheri fornisce energia all'organismo ed ha sostanzialmente la stessa funzione biochimica.
- L'intolleranza al lattosio dipende dalla scarsa presenza dell'enzima lattasi **verificabile con il Breath test**; se il test non è positivo, occorre affrontare altri esami per identificare la causa dei sintomi, in quanto alcune malattie intestinali possono inviare gli stessi segnali dell'intolleranza, con differenti livelli di severità.

- L'intolleranza al lattosio può essere superata assumendo integratori di lattasi, oltre che eliminando i cibi che contengono lattosio che può essere presente in moltissime preparazioni, farmaci e integratori.
- Si possono consumare latte e latticini senza lattosio scegliendo: latte delattosato, o Grana Padano DOP che non contiene lattosio, e altri formaggi stagionati senza così dover rinunciare alle proteine del latte, al calcio e agli altri nutrienti essenziali.
- In molti casi si può assumere yogurt che apporta pochissimo lattosio.

Per saperne di più vi invitiamo a leggere quest'articolo che chiarisce la differenza tra intolleranze e allergia ed anche le schede sull'alimentazione corretta per la celiachia e intolleranza al lattosio.

Attenzione quando si elimina il glutine

Il glutine non si trova in tutti i cereali, non è presente nel riso, nel mais e in altre piante (con caratteristiche vicine ai cereali) quali: grano saraceno, miglio, quinoa e amaranto.

Ci sono ormai moltissime preparazioni che non contengono glutine (riconoscibili dal marchio con la **Spiga Barrata** e dalla scritta senza glutine), **ma chi non ha una reale diagnosi di celiachia non ha motivo di evitare i cibi contenenti glutine**, anzi, potrebbe essere controproducente, in quanto il glutine è essenziale per ottenere impasti elastici e morbidi soprattutto per i prodotti da forno ed è un componente fondamentale di tante preparazioni della gastronomia italiana.

- Con le farine senza glutine si possono ottenere risultati simili, ma spesso occorre utilizzare nell'impasto **più grassi o uova**.
- Per insaporire i prodotti da forno per celiaci (industriali o artigianali) si usa spesso anche più **zucchero e sale**.
- Anche il celiaco dovrà quindi fare molta attenzione alla **lettura delle etichette** sia dei valori nutrizionali che degli ingredienti per prevenire squilibri metabolici e aumento di peso.

Oltre a ciò, può diventare complicato cercare sempre di sostituire pasta, pane, biscotti, prodotti da forno e pizza con cereali senza glutine, e questa complicazione può far sì che si limiti il consumo di carboidrati complessi ed aumentare il consumo di proteine e grassi. Per non correre questo rischio il celiaco dovrà variare le scelte e privilegiare le fonti di carboidrati naturalmente senza glutine, alternandole agli alimenti specificamente formulati per celiaci nelle giuste porzioni.

Perché non rinunciare a latte e latticini

In primis, permettono di soddisfare il **fabbisogno di calcio** in adulti e bambini (importantissimo soprattutto in questa fase per il corretto sviluppo dello scheletro insieme ad altri nutrienti come la vitamina D e altri fattori come il movimento). Contengono inoltre **proteine ad alto valore biologico, vitamine e minerali essenziali**. Alcuni aminoacidi delle proteine del latte hanno **attività antinfiammatoria, antibatterica e antitumorale**.

È vero, contengono anche dei grassi, ma i grassi del latte (anche quelli saturi) sono differenti da quelli animali e che sono associati alle malattie cardiovascolari per cui se ne consiglia un uso moderato. Infatti, i lipidi del latte si distinguono da quelli della carne in quanto rivestiti di una struttura proteica bioattiva con funzioni metaboliche di trasporto e protezione dalle infezioni. Studi d'intervento hanno dimostrato che il consumo di alimenti derivati dal latte bovino come burro, formaggio e gelato per un apporto d'energia del 20% complessivo dell'assunzione calorica della dieta quotidiana, in uomini e donne di mezza età, ha ridotto i livelli di colesterolo totale e LDL e non ha avuto alcun effetto sul colesterolo HDL o sui trigliceridi. Si potrebbe dedurre che il **grasso del latte**, come "molecola aggregata" sia, dal punto di vista biologico e nutrizionale, un grasso "diverso" **non gravato cioè da quel rischio cardiovascolare tipico dei grassi saturi degli altri alimenti**.

I latticini italiani sono disponibili in centinaia di tipologie differenti, dai freschi agli stagionati, tra questi ultimi vale la pena ricordare il **Grana Padano DOP** che:

- Può essere **consumato da chi è intollerante al lattosio** perché non ne contiene.
- E' un concentrato di latte, ne occorrono 15 litri per farne un chilo, ma **contiene meno grassi del latte intero** con cui è fatto perché è parzialmente decremato durante la prima lavorazione.
- I suoi lipidi sono rivestiti da uno strato proteico, **che li rende ben diversi dagli altri grassi di origine animale**, il 68% sono saturi e il 32% insaturi.