

ALIMENTAZIONE

## MANGIA LATTE E LATTICINI



### CONSIGLIO

**Bere latte e mangiare i suoi derivati come formaggi, yogurt, ricotta ecc. contribuisce a soddisfare il fabbisogno giornaliero di nutrienti fondamentali per la vita. Impariamo a consumare la giusta quantità di latte e latticini scegliendo i formaggi con maggior valore nutritivo.**

Del latte si dice che è un alimento completo, in realtà nessun alimento lo è ma, se per “completo” s’intende composto da tutti i nutrienti necessari all’uomo per vivere, proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali, si può dire che il latte è certamente l’alimento più vicino al concetto di completezza. Spesso si crede che il latte sia “roba da bambini o da anziani”, in realtà è un alimento quasi insostituibile per donne e uomini adulti. Se non fosse così non avrebbe avuto l’evoluzione che da millenni lo ha portato fino ai giorni nostri. Quando l’uomo cacciatore si trasforma in allevatore per procurarsi più facilmente la carne, dai primi piccoli greggi di capre e pecore imparò a raccogliere il latte per un uso esclusivamente familiare e immediato poi, diventato stanziale e agricoltore, ebbe l’esigenza di conservare la produzione di latte che eccedeva dal consumo quotidiano. I primi metodi di conservazione furono l’acidificazione, Erodoto già riporta l’uso di bevande come “Kumis” antenato del bulgaro Kefir dal quale deriva lo yogurt che mangiamo ancora oggi. Il formaggio fu una sorta di naturale evoluzione, prima fresco poi cagliato con il lattice di fico e posato in canestri di giunco da cui prese il primo nome “giuncata”. Il nome formaggio ha una etimologia incerta, per alcuni deriva dal greco Formos (dare forma) o dal latino “de caseus formatus” formato da formaggio. La storia del latte e dell’uomo viaggiano in parallelo, l’uomo ha capito quanto fossero straordinarie le proprietà del latte ed ha inventato vari modi per conservare il prezioso alimento trasformandolo in formaggio, yogurt, ricotta, burro. Percorrendo questa strada secolare le caratteristiche nutritive e gastronomiche del latte sono diventate uno degli ingredienti più diffusi di molti alimenti dal consumo quotidiano: gelato, cioccolata, prodotti da forno, merendine e tantissime preparazioni casalinghe, artigianali e industriali.

## Nutrienti essenziali

La ragione per la quale le linee guida della **corretta alimentazione** dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) raccomandano di consumare da 2 a 3 porzioni di latte o latticini al giorno è che apportano nutrienti essenziali che l'organismo umano non è in grado di sintetizzare e debbono quindi essere assunti solo dagli alimenti. Nel latte i nutrienti sono biodisponibili, cioè il nostro organismo riesce ad assimilarli bene e in quantità tali da contribuire parecchio ai fabbisogni giornalieri di grandi e piccini, i più importanti sono:

- **Le proteine**

Soprattutto quelle ad alto valore biologico (**dette anche nobili**) perché composte da aminoacidi che hanno funzioni essenziali per la crescita e il rinnovamento delle cellule, presenti in percentuali notevoli rispetto ad altri alimenti di origine animale; nel mondo vegetale sono rarissime e in quantità esigue.

- **Le vitamine**

Sono presenti quelle del gruppo B, in particolare la B12, **vitamine** essenziali per le molte proprietà e benefici che apportano alla salute, per il corretto funzionamento del sistema nervoso oltre che per la loro azione sulla formazione dei globuli rossi; la vitamina A interviene sulla acutezza visiva, l'accrescimento e altre moltissime funzioni ed è anche un potente antiossidante; **la D** è una vitamina rara negli alimenti ma importante per molte funzioni compresa la formazione delle ossa.

- **I minerali**

Anch'essi essenziali, quindi non sintetizzabili dal corpo umano, come il calcio, fondamentale per l'**ossificazione** di bambini e adulti e tante altre vitali funzioni, lo zinco, il selenio importanti antiossidanti, il fosforo, il potassio, il magnesio e tanti altri ancora.

- **Il lattosio**

È lo **zucchero** del latte e dona energia a veloce utilizzo ma alcune persone sono intolleranti. A causa di ciò non bisogna rinunciare ai nutrienti del latte, si possono consumare latte e latticini delattosati o formaggi stagionati come il Grana Padano DOP che non contiene lattosio.

- **I grassi**

In maggioranza sono saturi, ma più di un terzo del totale sono polinsaturi e monoinsaturi, quelli detti anche "**grassi buoni**", che donano energia ma sono anche importanti per altre funzioni. Nel caso in cui sia necessario controllare il peso si può consumare latte e yogurt parzialmente scremati o Grana Padano DOP che è parzialmente decremato durante la lavorazione, quindi meno grasso del latte intero di cui però mantiene tutti i nutrienti, meno il lattosio.

- **Colesterolo**

Latte e latticini lo contengono, ma per questo non debbono essere discriminati come spesso avviene senza una razionale ragione, come dimostrano le quantità contenute in altri alimenti. Secondo l'INRAN un bicchiere grande di latte intero, 200 ml, apporta 22 mg di colesterolo, un uovo, 60 g, ne contiene 220 mg, un petto di pollo da 120 g, contiene 72 mg di colesterolo. In 50g di Grana Padano ce ne sono 54 mg; è un formaggio consigliato come secondo 2-3 volte a settimana al posto di una porzione di carne da 120g o 2 uova, ma può essere utilizzato anche grattugiato per insaporire i primi al posto del sale. Per ridurre l'assunzione di colesterolo non si deve rinunciare a latte e derivati, ma seguire un'equilibrata e varia alimentazione rispettando le **frequenze settimanali** degli alimenti e ricordando che le raccomandazioni dei nutrizionisti prescrivono massimo 220 mg di colesterolo al dì per una dieta da 2.000 calorie.

## Porzioni e fabbisogno di nutrienti

La digeribilità e la bioattività dei nutrienti del latte è riconosciuta da decenni dalla comunità scientifica internazionale, per questo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e le autorità mondiali preposte al controllo della salute ne raccomandano l'uso dallo svezzamento fino alla vecchiaia, tranne nei soggetti a cui sia stata accertata l'intolleranza al lattosio e alle caseine del latte, fenomeno che colpisce prevalentemente i bambini. All'interno dell'equilibrata alimentazione il latte e i suoi derivati apportano una percentuale di nutrienti molto significativa per coprire il fabbisogno giornaliero.

Per comprendere quale sia l'apporto di latte e latticini di alcuni importanti nutrienti essenziali, abbiamo indicato le grammature che mediamente vengono consumate per tipo di alimento e consigliate dalla SINU per la colazione o un secondo di formaggio. Le tabelle che seguono sono elaborate con i dati LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) forniti dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). Per paragonare gli alimenti tra loro abbiamo preso come punto di riferimento la porzione indicata dai LARN 2014.

% apporto giornaliero di nutrienti sui fabbisogni di riferimento LARN popolazione tra i 18 e 59 anni								
Alimenti	Quantità (g)	Proteine* (g)	Grassi (g)	Calcio (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. B12 (mcg)	Kcal
Latte pastorizzato intero	125	4,12 (7%)	4,5	149 (19%)	0,51 (6%)	47,5 (11%)	0,62 (31%)	80
Yogurt naturale intero	125	4,75 (8%)	4,8	156 (19%)	0,51 (6%)	47,5 (11%)	0,62 (31%)	82
<b>Grana Padano DOP</b>	<b>50</b>	<b>16,50 (28%)</b>	<b>14</b>	<b>582 (73%)</b>	<b>5,5 (61%)</b>	<b>112 (25%)</b>	<b>1,5 (75%)</b>	<b>196</b>
Pecorino media stagionatura	50	12,9 (22%)	16	303 (38%)	1,69 (19%)	190 (42%)	0,5 (25%)	196
Mozzarella di vacca	100	18 (30%)	19	350 (44%)	2,6 (29%)	219 (49%)	0,5 (25%)	253
Stracchino	100	18 (30%)	25	567 (71%)	tr	tr	tr	300

\* il fabbisogno giornaliero medio di proteine per una persona tra i 18 e 59 anni è di 0,9 g pro chilo, i valori

*indicati % di proteine si riferiscono ad una persona femmina o maschio del peso di 65 kg.*

La tabella mostra come una porzione di latte e yogurt abbia meno nutrienti e calorie per la maggiore quantità di acqua, i formaggi freschi mostrano ottime quantità di calcio ma un alto apporto calorico. Tra i formaggi stagionati il pecorino apporta meno nutrienti e molto meno calcio del Grana Padano a parità di calorie. Tra i derivati del latte, il Grana Padano è quello che apporta la maggiore quantità di calcio con minori calorie perché viene decremato durante la lavorazione; essendo un vero concentrato di latte, ne occorrono 15 litri per farne un chilo, il formaggio ha però meno grasso del latte intero con cui è fatto, 100 g di formaggio apportano 28 g di grassi di cui il 68% saturi e il 32% insaturi, 1165 mg di calcio, la più alta concentrazione tra i latticini più conosciuti, antiossidanti importanti come la vitamina A, lo zinco, il selenio e ben altri 33 g di fantastiche proteine del latte.

All'interno dell'equilibrata alimentazione, il Grana Padano è consigliato in tutte le stagioni della vita dallo svezzamento all'età più avanzata, per la donna in gravidanza e durante l'allattamento. È un alimento particolarmente adatto per gli sportivi, ma anche per i malati che necessitano di nutrienti ma faticano a digerire o a deglutire.

Si può consumare quotidianamente grattugiato per insaporire i primi al posto del sale, come snack, merenda o all'ora dell'aperitivo, o come secondo gustoso e nutriente.

In ogni occasione il Grana Padano contribuisce a soddisfare il fabbisogno quotidiano di nutrienti, è il DOP più venduto al mondo perché le sue caratteristiche nutritive, di gusto e la sua salubrità sono stabili e garantite da un ferreo disciplinare che regola tutta la filiera produttiva ubicata solo nel territorio della Valle Padana.