

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

IL LATTE FA VENIRE IL CANCRO?

Tante persone credono che il **latte vaccino** sia dannoso per la salute e che il suo consumo favorisca lo sviluppo del cancro. Chi asseconda questa tesi spesso sostiene anche che siamo gli unici mammiferi che continuano a consumare latte anche dopo lo **svezzamento** e che sia in realtà un alimento da abbandonare quanto prima. Il nostro organismo è “programmato” per consumare latte fin dalla nascita (latte materno) grazie all'**enzima lattasi**, che ci permette di **digerire il lattosio (zucchero del latte)**. Andando avanti con l'età, i livelli di lattasi **possono diminuire**: ecco perché c'è chi **non digerisce bene latte e latticini**. Tuttavia, la maggior parte delle persone conserva **buoni livelli di lattasi** anche in **età adulta** e può consumare latte e prodotti lattiero-caseari in tranquillità. Inoltre, la relazione tra consumo di latte e derivati e sviluppo di cancro **non è stata confermata scientificamente**, poiché servono studi di alta qualità, condotti secondo protocolli specifici per poter davvero dimostrare tale relazione di causa-effetto. Pertanto, **non è corretto** pensare che il consumo di latte e latticini faccia venire il cancro.

La verità scientifica:

• **Cosa dicono gli esperti?**

Per i **tumori del tratto gastrointestinale**, alcuni studi hanno evidenziato **una diminuzione del rischio di ammalarsi associata al consumo di latticini**. Una revisione della letteratura pubblicata su **Scientific Report** nel 2016 non è riuscita a identificare alcuna associazione significativa tra consumo di latticini e rischio di tumore del polmone, mentre uno studio più recente pubblicato su **Jama Oncology** suggerisce che lo **yogurt** potrebbe **proteggere dal rischio di sviluppare i tumori gastrointestinali**, soprattutto per opera dei **prebiotici e probiotici**. Le conclusioni riportate dagli esperti nel **Rapporto 2018** su Dieta, nutrizione, attività fisica e cancro pubblicato dal **World Cancer Research Fund (WCRF)** identificano una probabile **diminuzione del rischio di sviluppare il tumore del colon-retto legata al consumo di latte e derivati**, attribuito generalmente ai batteri che producono l'acido lattico e alla presenza nei prodotti caseari di **calcio altamente biodisponibile**.

• **Quanto latte e formaggio mangiare?**

Anche se esistono prove scientifiche a favore di un possibile ruolo di latte e latticini per ridurre il rischio di cancro al colon-retto, **non significa che bisogna abusare di questi alimenti**. È bene seguire le linee guida per una sana alimentazione del **CREA** (Consiglio per la ricerca in agricoltura) e della **SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana), che raccomandano di consumare **3 porzioni al giorno di latte** (125 ml) **o yogurt** (125 g), alle quali si dovrebbero aggiungere **2-3 porzioni a settimana di formaggio fresco** (100 g) **o stagionato come il Grana Padano DOP** (50 g). Questo formaggio può essere consumato anche dagli **intolleranti al lattosio**, poiché **ne è naturalmente privo**, inoltre contiene **proteine** ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali e ramificati, **tanto calcio** (è il formaggio che ne contiene di più tra tutti quelli comunemente consumati), **vitamine** essenziali come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.

• **Cosa accade se rinunciamo a latte e latticini?**

Eliminando **latte e derivati** dalla nostra alimentazione rinunciamo, innanzitutto, alla **più grande fonte alimentare di calcio altamente biodisponibile**, essenziale per la **salute delle nostre ossa** e per molte altre funzioni dell'organismo. Dobbiamo poi ricordare che le proteine di latte e latticini sono **complete** dal punto di vista amminoacidico e che ricoprono **molti ruoli importanti per la nostra salute**, dalla difesa contro microrganismi alla facilitazione dell'assorbimento dei nutrienti. Infine, vi sono anche molti **sali minerali** (oltre al calcio) e vitamine fondamentali per il nostro benessere.

Ricorda:

I dati finora disponibili non dimostrano un'associazione tra consumo di latte e derivati e aumento del rischio di tumore.

Fonte: AIRC

*Collaborazione scientifica **Dott.ssa Erica Cassani**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.*