

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

IL LATTE BIOLOGICO È PIÙ SANO

Il latte di derivazione biologica apporta più benefici alla salute del latte normale. Lo ha rivelato uno studio secondo il quale il latte prodotto da animali alimentati con mangimi naturali contiene livelli più alti di antiossidanti e grassi "buoni" rispetto a quello di animali alimentati con i mangimi tradizionali.

Un gruppo di ricercatori dell'Università di Newcastle, in Inghilterra, pensano che fornire erba fresca alle mucche possa incrementare il valore nutrizionale del loro latte e quindi ipoteticamente ridurre il rischio di cancro e malattie cardiache in chi lo beve.

Gillian Butler e i suoi colleghi, analizzando la produzione di 25 aziende agricole, hanno rilevato che il latte biologico o comunque proveniente da allevamenti non intensivi contiene sino al 67 per cento in più di antiossidanti (carotenoidi e vitamina E) rispetto a quello normale. Gli scienziati di Newcastle hanno individuato che in questo tipo di latte si trova anche il 60 per cento in più di un acido grasso benefico chiamato acido linoleico coniugato, o CLA, che secondo quanto dimostrato da altri studi sarebbe in grado di ridurre il rischio di tumori e obesità. Le differenze con il latte proveniente da allevamenti intensivi si attenuano tuttavia nel periodo in cui le mucche sono tenute nella stalla.

Anche il rapporto tra acidi grassi Omega-3 e Omega-6 si è rivelato migliore nel latte ottenuto da mucche che hanno pascolato liberamente mangiando erba fresca non trattata. I ricercatori ammettono che sulla carta produrre alimenti biologici è più costoso, ma sostengono che se venissero consumati "alla fine anche il consumatore risparmierebbe, perché prodotti più ricchi in elementi essenziali possono essere consumati in quantità minori e non è più necessario e assumere supplementi".

Tuttavia la Food Standards Agency, l'ente governativo di sorveglianza alimentare inglese, commentando la pre-pubblicazione online dello studio nel Journal of the Science of Food and Agriculture, ha affermato che ci sono ancora pochi elementi per poter dimostrare che gli alimenti biologici sono più utili e salutari.

Molto entusiasti sono invece i rappresentanti delle associazioni di allevatori e consumatori che promuovono l'uso di prodotti biologici, i quali trovano nei risultati dello studio un'importante conferma di ciò che loro affermano da tempo: "il biologico è meglio sia per l'uomo che per la natura".

Fonte:

Butler G, et al. Fatty acid and fat-soluble antioxidant concentrations in milk from high- and low-input conventional and organic systems: seasonal variation Journal of the Science of Food and Agriculture 2008; 88(8):1431-1441

*Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007*