

SALUTE E DIS-INFORMAZIONE

## IL “LATTE” VEGETALE PUO’ SOSTITUIRE QUELLO VACCINO?

Le mode del momento e alcune credenze di tipo etico-ideologico hanno favorito, nel corso degli ultimi anni, la diffusione e il consumo sempre maggiore di **bevande vegetali** (es. “latte” di soia, “latte” di riso, “latte” di mandorla, etc.), ritenute da molti di qualità superiore rispetto al più classico **latte vaccino** e utilizzate spesso come suo sostituto diretto. A confermare l’impossibilità di paragonare le bevande vegetali con il vero latte vi è una norma dell’Ue che vieta di denominare “latte” tutte le bevande che non siano di origine animale in quanto, dal punto di vista nutrizionale, latte animale e bevande vegetali **non sono comparabili, né interscambiabili tra loro**. Nessuna bevanda vegetale può offrire gli stessi nutrienti con la stessa biodisponibilità del latte animale, in particolare le **proteine** essenziali e il **calcio**. Pertanto, la convinzione che il “latte” vegetale possa sostituire quello di mucca è **completamente priva di fondamenta scientifiche**.

### La verità scientifica:

- **Proprietà del “latte” vegetale**

Il consumo delle bevande vegetali è attualmente in aumento sia per le loro supposte proprietà benefiche, sia per la credenza che il **lattosio** (zucchero del latte vaccino) sia nocivo per chiunque e non solo per chi ne è **veramente intollerante**, confermato quindi da **test clinici affidabili**. Queste bevande, pur non contenendo lattosio, **colesterolo** e proteine animali, possono comunque far **manifestare allergie** verso altri allergeni nei soggetti più sensibili. Inoltre, in alcune bevande vegetali vengono aggiunti artificialmente i nutrienti tipici del latte vaccino, come calcio e **vitamine**, che altrimenti sarebbero contenuti in quantità esigue e poco biodisponibili o totalmente assenti: questi supplementi, in genere, non hanno la stessa efficacia nutritiva di quando sono **naturalmente presenti** nell’alimento, come nel caso del **vero latte**.

- **Proprietà del latte vaccino**

Il latte vaccino è una fonte di **nutrienti indispensabili** per la salute dell’organismo, non può essere definito un alimento completo, ma è certamente il più vicino all’equilibrio nutrizionale necessario agli esseri umani. Apporta **proteine nobili**, inclusi i **9 aminoacidi essenziali**, **minerali** importantissimi come **calcio**, **zinco** e **selenio**, **vitamina A** e vitamine del gruppo B, in particolare la **B12**. Alcuni alimenti conservano intatte tutte queste proprietà, come nel caso del **Grana Padano DOP**, un concentrato di latte vaccino che però apporta meno grassi di quelli del latte intero con cui è prodotto - poiché parzialmente decremato durante la lavorazione - e naturalmente **privo di lattosio**. Questi nutrienti, al contrario di quelli delle bevande vegetali, sono **altamente disponibili** per il nostro organismo.

- **Il decreto dell’ Ue**

“I prodotti puramente vegetali non possono, in linea di principio, essere commercializzati con denominazioni come “latte”, “crema di latte o panna”, “burro”, “formaggio” o “yogurt”, che il diritto dell’Unione riserva ai prodotti di origine animale”.

### **Ricorda:**

Il latte vaccino, dal punto di vista nutrizionale, non può essere sostituito con le bevande vegetali.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



**PSR** LOMBARDIA  
2014 2020 L'INNOVAZIONE  
METTE RADICI



Regione  
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01