

Latte: fa bene agli adulti? Cosa dice la scienza



INDICE

Cos'è il latte? Storia di un alimento millenario

Il latte è un alimento consumato dagli esseri umani di ogni età sin dal settimo millennio a.C., nonostante ciò si sono sviluppate leggende metropolitane che diffondono la pericolosità o l'inutilità del consumo di latte. Per es. l'uomo è l'unico mammifero che beve latte da adulto, certo, ma è anche il mammifero più evoluto.

“Il latte fa male o addirittura fa venire il cancro”: questa è una fake news più volte confutata da numerosi studi scientifici, come di seguito riportiamo, che hanno investigato l'associazione tra latte e tumori.

Si dice anche che il latte, essendo di origine animale, ha gli stessi effetti negativi della carne per via dei **grassi** saturi, ma i lipidi e alcuni nutrienti del latte secreto dalla mammella dell'animale hanno funzioni metaboliche e protettive che la carne non ha. [Qui potete leggere](#) le proprietà bioattive del latte.

Composizione del latte: è un alimento completo?

Gli alimenti cosiddetti completi non esistono, latte compreso. Si è dato al latte questo aggettivo anche perché fornisce 18 dei 22 nutrienti essenziali, ma la moderna scienza dell'alimentazione definisce i suoi nutrienti, che troviamo anche nei derivati del latte, fondamentali nell'[equilibrata alimentazione](#) soprattutto per l'apporto di:

- proteine ad alto valore biologico con i 9 **aminoacidi** essenziali ([podcast](#)),
- elevate quantità di **calcio** biodisponibile e minerali fondamentali come fosforo, magnesio, **zinco**, **selenio**, etc.,
- **vitamine** del gruppo B con ottime quantità di B12 oltre alla D e A,
- grassi saturi tra i quali quelli a corta catena con funzioni antinfiammatorie,
- **grassi** monoinsaturi e polinsaturi tra i quali ALA (acido α -linolenico) e CLA (acidi linoleici coniugati) cosiddetti grassi buoni,
- enzimi e peptidi bioattivi,

- [lattosio](#).

Le caratteristiche nutritive e la composizione chimica del latte rendono questo alimento non solo eccellente per la crescita dei bambini, ma anche una fonte di nutrienti essenziali per il **mantenimento della salute negli adulti**, così come i suoi derivati: yogurt, ricotta, i formaggi freschi e stagionati come il Grana Padano DOP.

Proprietà del latte: consumo quotidiano per donna e uomo

In generale tutti i tipi di latte animale hanno caratteristiche simili, nella maggioranza degli studi scientifici si è preso in considerazione il latte vaccino (o latte di mucca), il più consumato e anche quello che contiene **meno lipidi**.

Grassi contenuti in 100 grammi di prodotto:

- bufala 8,5 g
- pecora 6,9 g
- capra 4,8 g
- **vacca 3,6 g**

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che latte e derivati possiedono diverse proprietà benefiche, come attività **antinfiammatorie**, **antiossidanti**, **antipertensive**, **anti-iperglicemiche** e **anti-osteoporosi**.

Nei paesi europei e in molti altri paesi del mondo, si raccomanda il consumo di 2-3 porzioni giornaliere di latte e latticini, per garantire un adeguato apporto di calcio, **proteine** e altri nutrienti essenziali.

Quantità di una porzione media secondo i LARN* della SINU*:

- Latte: 125 mL
- Yogurt: 125 g
- Formaggio fresco: 100 g
- Formaggio stagionato: 50 g

Le 2 porzioni di latte e yogurt devono essere consumate ogni giorno, i formaggi invece sono consigliati come secondo piatto al posto di carne e uova 2/3 volte a settimana. Nel caso del formaggio stagionato è preferibile scegliere quelli a pasta dura perché apportano più proteine che grassi come nel caso del Grana Padano DOP in quanto il latte intero fresco con cui è fatto è decremato di circa il 50% per affioramento naturale.

Questo formaggio è un concentrato di nutrienti del latte, infatti apporta il 33% di proteine di alto valore biologico e la maggiore quantità di calcio tra tutti i formaggi comunemente consumati; una porzione di 50g apporta il 60% del fabbisogno quotidiano di calcio per uomini e donne dai 18 ai 59 anni, il 76% di vitamina B12, il 56% di zinco, il 60% di fosforo e antiossidanti come la vitamina A, il selenio, **peptidi che combattono la pressione alta ed è naturalmente privo di lattosio**.

Benefici del latte: un alimento che promuove la salute

Numerosi studi scientifici mondiali hanno esplorato eventuali possibili danni correlati con il consumo di latte smentendo molte fake news dettate anche da interessi commerciali, vediamo le principali:

- *Il latte vegetale è più nutriente di quello vaccino?*

No. I cosiddetti latti vegetali hanno caratteristiche nutritive molto diverse e non sono completamente comparabili alle componenti del latte vaccino, per questa ragione le regole europee proibiscono di chiamare latte ogni bevanda che non sia secreta dalla mammella dell'animale. [Qui puoi leggere i dettagli](#).

- *Il latte contiene antibiotici?*

La normativa europea limita il residuo di sostanze farmacologicamente attive a livelli ininfluenti sulla salute umana e stabilisce che il latte con residui nocivi oltre i limiti consentiti non può essere diluito, ma deve essere destinato **a distruzione sotto il controllo veterinario**.

- *Il latte contiene ormoni?*

In Europa l'utilizzo di ormoni della crescita nei ruminanti **è proibito dal 2006**.

Ma il latte delle vacche gravide contiene naturalmente ormoni (come estrogeni e progestinici), molte ricerche però hanno evidenziato che la maggior parte degli ormoni si degrada nel tratto gastrointestinale rendendo il loro assorbimento limitato o nullo.

- *Il latte fa venire il cancro?*

Non ci sono evidenze scientifiche che correlino il consumo di latte ai tumori, vi sono invece studi che hanno evidenziato che il consumo di latte riduce il rischio di cancro al colon-retto, grazie probabilmente all'effetto protettivo del calcio in esso contenuto e di

altri elementi antinfiammatori.

- *Latte e mortalità*

Gli studi scientifici non hanno trovato prove che il consumo di latte e latticini sia associato a una maggiore mortalità generale per tutte le cause, anzi, molti studi hanno concluso che il consumo di latte è più frequentemente associato a benefici per la salute piuttosto che a danni, e che un aumento di 200 ml di latte al giorno è stato correlato a un **minor rischio di malattie** cardiovascolari:

- **ictus, ipertensione, cancro del colon-retto, sindrome metabolica, obesità e osteoporosi, diabete di tipo 2 e Alzheimer.**

- **tuttavia, è necessaria cautela in caso di allergie alle caseine o presenza di intolleranze al lattosio.**

Se vuoi avere informazioni più dettagliate sui benefici del latte puoi consultare e [scaricare gratuitamente in pdf](#) - “Nuovi Orizzonti” *Bioattività dei nutrienti del latte e loro impiego in prevenzione primaria e in nutrizione clinica* – del Dr. Claudio Macca, medico specialista in Medicina Interna ed Endocrinologia già responsabile Dietetica e Nutrizione Clinica Spedali Civili di Brescia.

LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti e energia) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana).

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò.

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti e energia) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana).

Zhang X, Chen X, Xu Y, Yang J, Du L, Li K, Zhou Y. Milk consumption and multiple health outcomes: umbrella review of systematic reviews and meta-analyses in humans. *Nutr Metab (Lond)*. 2021 Jan 7;18(1):7.

O’Sullivan TA, Hafeekost K, Mitrou F, Lawrence D. Food sources of saturated fat and the association with mortality: a meta-analysis. *Am J Public Health*. 2013;103(9):e31-42.

Larsson SC, Crippa A, Orsini N, Wolk A, Michaëlsson K. Milk consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*. 2015;7(9):7749-63.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.