

# Il “latte” vegetale può sostituire quello vaccino?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

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**



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

#### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

#### 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.