

# Il lattosio causa problemi intestinali?

Molte persone eliminano completamente dalla propria alimentazione **latte e formaggi** perché sono convinte che il **lattosio** (zucchero del latte, presente in quasi tutti i suoi derivati) causi problemi intestinali di diversa entità, come **gonfiore addominale, flatulenza, meteorismo, diarrea, crampi**, etc. Non è raro infatti che tali persone, credendo a questa teoria, si autodiagnostichino l'**intolleranza al lattosio**, ma molto spesso si tratta solo di un'avversione verso alcuni cibi legata al gusto personale o appunto a condizionamenti psicologici. È bene sottolineare che la reale diffusione delle allergie e delle intolleranze alimentari è decisamente inferiore rispetto alla percezione comune: basti pensare che in Europa l'intolleranza al lattosio è stimata al solo **5% della popolazione**. Inoltre non è mai stato provato che il lattosio possa causare problemi intestinali, ovviamente ad eccezione di chi presenta un'intolleranza dimostrata tramite *Breath Test*. Pertanto, la convinzione che lo zucchero del latte faccia male alla salute è **del tutto priva di basi scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Enzima lattasi e intolleranza al lattosio

A lungo andare, l'esclusione di latte e formaggi dalla dieta può causare la riduzione da parte dell'organismo dell'**enzima lattasi**, il responsabile della scissione del lattosio (in glucosio e galattosio) che ne permette la sua **digestione**. In altre parole, l'enzima lattasi è quello che ci permette di digerire in modo corretto latte e derivati contenenti lattosio. Se si eliminano questi cibi dall'alimentazione, quindi non si attiva l'enzima, si possono aggravare forme preesistenti di leggera intolleranza o, nella peggiore delle ipotesi, indurre un certo grado di intolleranza in persone che prima non l'avevano.

### • Cosa succede se si eliminano latte e derivati?

Chi non soffre di una diagnosticata intolleranza al lattosio (accertabile tramite **Breath Test**) è bene che consumi il latte e i suoi derivati per non privarsi dei preziosi nutrienti contenuti in questi cibi. Se si eliminano latte e formaggi, in assenza di valide motivazioni accertate dal medico, si rischia infatti di imbattersi in importanti carenze alimentari, in particolare di **calcio** e **proteine** essenziali, due elementi indispensabili per la salute dello scheletro e dei muscoli.

### • Nutrienti del latte anche per chi non tollera il lattosio

Il latte e i suoi derivati sono **alimenti essenziali** per la salute dell'organismo **a tutte le età**, sia in fase di crescita (età evolutiva), sia in età anziana. Per questo motivo è fondamentale che latte e latticini facciano parte dell'**equilibrata alimentazione** quotidiana di ognuno di noi. Non tutti i lattini e gli alimenti lattiero-caseari contengono lattosio, ad esempio esistono i **prodotti delattosati** e lo **yogurt**, che ne contiene basse quantità. Se gli intolleranti al lattosio vogliono assicurarsi la massima quantità di nutrienti del latte è bene che ogni giorno mettano a tavola il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è molto gustoso e non contiene naturalmente lattosio, pertanto può offrire i preziosi nutrienti del latte a tutti! Possiede la maggiore quantità di calcio tra i formaggi più conosciuti e apporta ottime quantità di **proteine** ad alto valore biologico (tra cui anche i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** del gruppo B (vit. B2 e B12) e minerali con funzione **antiossidante** come zinco e selenio.

## RICORDA

L'intolleranza al lattosio deve essere dimostrata da test affidabili come il *Breath Test*. Senza una diagnosticata intolleranza a tale zucchero, è opportuno **non eliminare latte e derivati** per non rischiare fenomeni di malnutrizione.

## **COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

**Dott.ssa Carolina Poli,**

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

---

### **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.