

Il “latte” vegetale può sostituire quello vaccino?

INDICE

■ [La verità scientifica:](#)

■ [Ricorda:](#)

■ [Leggi anche](#)

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 fondamenti 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.

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.