

Latte e derivati

Yogurt e lattici fermentati, Formaggi, Burro:
OCCHIO alle bufale!

**La guida per sfatare
false credenze**



UNC
CONSUMATORI.IT

PREMIO ANTITRUST 2017
MIGLIOR ASSOCIAZIONE CONSUMATORI



Bugie sul latte: perché?

AVV. MASSIMILIANO DONA
Presidente Unione Nazionale Consumatori
www.consumatori.it

 @massidona



Se ne sentono di tutti i colori sul **latte e i suoi derivati**: “eliminare i latticini per stare meglio”, “bevendo latte si ingeriscono sostanze inquinanti”, “il burro fa male”, “i formaggi fanno ingrassare”! Sono questi solo alcuni dei falsi miti che spesso sentiamo a proposito di questi prodotti.

Ma quali sono le ragioni di queste **fake news** e chi è interessato a diffonderle? Perché **disorientano i consumatori**?

A parte rispettabili convinzioni ideologiche, **è bene affidarsi a valutazioni scientifiche**. Il consumo di latte e dei suoi derivati può creare problemi di salute a particolari categorie di persone come, ad esempio, quelle intolleranti al lattosio o allergiche alle sue proteine. Tuttavia sarebbe sbagliato generalizzare il problema anche perché con le moderne tecniche di lavorazione del latte e di caseificazione molti problemi sono stati risolti.

Ci sono poi rilevanti **interessi economici** da considerare: così per soddisfare i fabbisogni alimentari dei vegani e dei vegetariani vanno diffondendosi dei **“surrogati vegetali”** e per favorire le vendite si è ricorsi a diffondere messaggi secondo cui le bevande alla soia o al riso, o all’avena, sarebbero più salutari del latte e dei formaggi.

Insomma, anche in questo campo **le fake news possono danneggiare la salute dei cittadini** che finiscono con il rinunciare a alimenti di grande valore nutrizionale a favore di altri produttori che ne traggono importanti vantaggi economici. Ecco perché **è importante conoscere da vicino il latte e i suoi derivati**, sapere come vengono realizzati, quali sono le loro caratteristiche e le loro qualità.

Ed ecco il perché di questa guida realizzata dall’Unione Nazionale Consumatori in collaborazione con Assolatte. Buona lettura!

2



Latte e derivati: conosciamoli da vicino

Latte: capolavoro Naturale

Il latte è da sempre un elemento importante della nostra dieta per la ricchezza della sua composizione. Grazie ai suoi numerosi e indispensabili nutrienti, presenti in giusto equilibrio tra loro, il latte è tra gli alimenti più completi esistenti in natura.

Con un solo bicchiere di latte assumiamo proteine "nobili", ovvero ad alto valore biologico, carboidrati come il lattosio - lo zucchero specifico del latte che migliora la capacità dell'organismo di assorbire i minerali - grassi, importanti per fornire energia e acqua, indispensabile per l'idratazione.

Ma il latte è un alimento fondamentale anche soprattutto per il contenuto di minerali. In particolare il calcio, presente in una forma altamente "biodisponibile" e irraggiungibile da qualsiasi altro alimento, ma anche fosforo, magnesio, zinco, rame e selenio. Nel latte sono presenti anche numerose vitamine: A, D, E e K tra le liposolubili e la vitamina C, acido folico e riboflavina tra le idrosolubili.

Per il suo apporto energetico - compreso fra le 36 kcal per 100 grammi di prodotto nel tipo scremato, le 46 nel parzialmente scremato

e le 64 kcal in quello intero - il latte è definito un alimento a bassa "densità energetica" e con elevata "densità nutrizionale": ossia, fornisce un elevato numero di nutrienti e relativamente poche kilocalorie per 100 grammi.

Alimento basilare della dieta mediterranea, il latte è anche l'alimento che offre la migliore qualità nutrizionale al minor prezzo.

Sono tantissime le tipologie di latte tra cui scegliere: dal classico latte fresco al latte microfiltrato o a lunga conservazione, dall'intero al parzialmente o totalmente scremato, dal latte delattosato a quello addizionato con antiossidanti, vitamine, minerali ed altro ancora.

Così è facile trovare il latte "giusto" per le proprie abitudini, i propri gusti, la frequenza di acquisto o le necessità di un'alimentazione particolare, mantenendo il fondamentale apporto alla salute che il latte fornisce quotidianamente.



Il latte è un'alternativa efficace e **Lowcost** agli sport drink perché fornisce acqua, proteine, zuccheri, vitamine ed elettroliti che favoriscono il recupero dopo l'attività fisica, migliorano il tono muscolare e aiutano a ridurre il grasso.



Alimento in linea con le moderne esigenze nutrizionali, ideale per un'alimentazione equilibrata e sana, lo yogurt conserva tutte le proprietà nutritive del latte originario, con in più alcuni vantaggi.

La sua consistenza cremosa e il tipico sapore dolce e acidulo sono dovuti all'azione di 2 fermenti lattici specifici (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) che, proliferando, modificano le caratteristiche intrinseche del latte, conferendogli una più elevata digeribilità.

Lo yogurt è un alimento per tutti, anche per chi è intollerante al lattosio. Merito dell'azione dei suoi microrganismi specifici che "pre-digeriscono" lo zucchero tipico del latte, il lattosio, scindendolo nei suoi due componenti (glucosio e galattosio) e rendendolo così più facilmente assimilabile e digeribile.

Lo yogurt incide in modo positivo sulle funzioni intestinali e ne rafforza le difese. Lo yogurt facilita lo sviluppo della flora batterica in grado di ristabilire l'equilibrio dell'intestino. Si rivela quindi particolarmente utile nei casi di malattie intestinali, terapie a base di antibiotici o errori alimentari che compromettono la sopravvivenza di microrganismi "buoni" che abitano il nostro intestino.



4

**Yogurt e lattici fermentati:
naturalmente funzionali**



Lo yogurt è un latte fermentato, ma non tutti i lattici fermentati sono yogurt. Infatti si può chiamare "yogurt" solo il latte fermentato dai due specifici microrganismi. Se invece la fermentazione avviene ad opera di microrganismi diversi si parla di "lattici fermentati".

In questi ultimi anni, grazie alla ricerca scientifica che ha riaffermato l'importanza della microflora intestinale per il benessere e la difesa dell'organismo, sono stati realizzati lattici fermentati che contengono microrganismi "probiotici" in grado di influenzare positivamente l'ecosistema intestinale e stimolare, ad esempio, i meccanismi di difesa immunitaria.

Alimenti sani e salutari alla portata di tutti, altamente digeribili e saziati, yogurt e lattici fermentati sono proposti in un'ampia gamma di varianti che rispondono alle esigenze e ai gusti di tutti: cremosi, compatti o da bere, nelle versioni intere o scremate, naturali, alla frutta o "golosi".

“ Prima di iniziare una dieta ipocalorica, può essere utile prendersi un giorno di **“RIPOSO DIGESTIVO”**, in cui l'unica fonte proteica è rappresentata dal latte fermentato con probiotici. ”

Formaggi: le mille forme del latte

Oltre a essere uno degli alimenti più gustosi e versatili, i formaggi hanno un **eccezionale valore nutritivo**: sono un concentrato di macronutrienti importanti e di micronutrienti pregiati.

Sono ricchi di **proteine di alta qualità**, fino a dieci volte i valori del latte di partenza. La qualità di queste proteine è adattissima, per la particolare ricchezza in alcuni amminoacidi essenziali, a compensare le carenze delle proteine vegetali presenti nella dieta.

Ottimo anche l'apporto in **minerali**. I formaggi sono una **vera e propria "miniera" di calcio** altamente disponibile, e bastano 70-120 grammi di formaggio per coprire il fabbisogno quotidiano medio di un adulto. Essenziale per la formazione e il mantenimento delle ossa, il calcio è coinvolto in una serie di importanti processi come la conduzione degli impulsi nervosi, la contrazione muscolare e la coagulazione del sangue.

Per quanto riguarda le vitamine, i formaggi contengono buone quantità di **vitamina B2 e B12** ma vantano, soprattutto, la presenza di quantità significative di vitamina A.

Nei formaggi l'energia è fornita soprattutto dai grassi, presenti in quantità diverse a seconda della varietà. La qualità di questi grassi è comunque tale da renderli facilmente digeribili e utilizzabili da parte dell'organismo.

Il grande assortimento del mercato dei formaggi, oltre 600, consente di scegliere la tipologia più adatta al proprio stile di vita, alla propria dieta, al proprio gusto. Vaccini, caprini, ovini o bufalini. Oppure misti, nati dalla combinazione di latti di specie diverse. E ancora: formaggi freschi (come robiola, stracchino e fiocchi di latte), a pasta filata (come mozzarella e provolone), stagionati (come Asiago e Pecorino) e a lunga stagionatura (come Parmigiano Reggiano e Grana Padano). O addirittura erborinati, come Gorgonzola e Taleggio.

Ampia anche l'offerta di formaggi in linea con le moderne tendenze di consumo: **dalle versioni light a quelle senza grassi e senza lattosio**.

Ogni consumatore può trovare il formaggio "giusto" che soddisfa ogni gusto, aspettativa, necessità.



“ L'arma segreta dei formaggi stagionati è nei loro granellini, quelli che si sentono piacevolmente sotto i denti quando si mangia: è la tirosina, l'amminoacido che aumenta la CAPACITÀ MNEMONICA e la prontezza mentale. ”



Burro: energia "buona" in tutti i sensi!

Il burro è un prodotto **naturale, semplice e genuino**. Alimento di antica tradizione, ha giocato e gioca tuttora un ruolo determinante nello sviluppo e nell'apprezzamento della cucina italiana.

Sono mille i modi e le occasioni in cui gustarlo, preferibilmente a crudo, così i suoi lipidi risultano altamente digeribili. Il burro ha anche un buon **potere saziante** e contribuisce ad abbassare l'**indice glicemico** di un pasto ricco di carboidrati, come la prima colazione dolce.

Contrariamente a ciò che si può credere, il burro, nelle corrette quantità e frequenze di consumo, non fa ingrassare poiché i suoi acidi grassi a catena corta e media non vengono immagazzinati sotto forma di adipe, ma bruciati dall'organismo per ottenere energia di pronto uso.

Oltre ai grassi, nel burro c'è molto di più (e di buono). Come la **vitamina D**, tanto indispensabile per la salute delle ossa e decisiva per la fissazione del calcio, in particolare nella terza età, di cui è una delle più importanti fonti alimentari.

Il burro apporta anche buone quantità di **vitamina A**, che favorisce la crescita, difende dalle infezioni e protegge le mucose.

Blasone della cucina più raffinata, ha vissuto negli ultimi anni una forte evoluzione, che ne ha molto differenziato l'offerta. L'innovazione si è manifestata soprattutto nell'area salutistica, con il burro a ridotto tenore di grassi (o alleggerito), il burro a basso tenore di grassi (o **leggero/light**), il burro a ridotto contenuto di colesterolo e il burro senza lattosio.

Nell'area gusto e praticità, le innovazioni più apprezzate sono il burro salato, l'aromatizzato (ad esempio, alle erbe) e quello **chiarificato**.

“ I dolci migliori sono realizzati con il burro. Nessun prodotto può fregiarsi del nome Panettone o Pandoro se non ha il burro fra i suoi ingredienti. Per salvaguardare la genuinità e la qualità di queste pregiate preparazioni natalizie è infatti intervenuta la legislazione fissando regole ben precise. ”



Le bufale più diffuse

Bere latte da adulti è innaturale

FALSO 

L'uomo beve latte animale da almeno 10mila anni: questo lo rende un alimento naturalmente presente nella dieta umana e **parte integrante dell'evoluzione dell'uomo**, che ha così avuto a disposizione un alimento ricco di nutrienti facilmente assimilabili. Per gli innegabili vantaggi legati al suo consumo, il latte e i suoi derivati sono ancora oggi presenti e consigliati nelle raccomandazioni nutrizionali ufficiali di tutti i Paesi del mondo.

I numerini stampati sul fondo dei cartoni del latte indicano il numero di volte che il latte è stato pastorizzato, così può essere messo in vendita anche dopo la data di scadenza.

FALSO 

I numeri riportati sul fondo dei contenitori sono di fondamentale importanza per garantire la tracciabilità dell'imballaggio. Così anche a distanza di tempo è possibile ricostruire l'esatta provenienza del cartone e le singole fasi di produzione.

Il processo di pastorizzazione in Italia è consentito per una sola volta, e viene effettuato solo sul latte crudo. Il latte trattato più volte, tra l'altro, sarebbe facilmente scoperto sia dalle analisi di laboratorio sia per la modificazione del gusto e del colore!

Sgombriamo il campo dalle più frequenti fake news su latte e derivati



I latticini sono nemici del peso forma?

FALSO 

Gli studi scientifici concordano: una dieta equilibrata, con le porzioni raccomandate di latte e prodotti caseari, **riduce il rischio di obesità infantile e migliora la composizione corporea negli adulti.**

I formaggi sono pieni di colesterolo

FALSO 

Il contenuto di **colesterolo dei formaggi** è simile a quello degli altri cibi di origine animale, come pesci e carni e uova. Ad esempio, una mozzarella (125 g di peso) contiene circa 60 mg di colesterolo, ossia la stessa quantità contenuta in 90 g di carne magra di vitello, fuso di tacchino, pollo senza pelle, bresaola, orata o branzino da allevamento. 100 grammi di gamberi apportano 150 mg di colesterolo, più del doppio rispetto alla stessa quantità di mozzarella. E con due uova si introduce 4-6 volte più colesterolo rispetto a quello contenuto in una fetta di formaggio.

Se si hanno problemi di colesterolo alto non occorre bandire i formaggi dalla propria tavola, ma semplicemente inserirli nelle **corrette quantità** e con le giuste frequenze.

La pastorizzazione uccide i fermenti lattici dello yogurt

FALSO 

È il latte di partenza che viene sottoposto al **trattamento termico** e i fermenti lattici vengono aggiunti al latte solo dopo la **pastorizzazione**. Le caratteristiche e le proprietà dello yogurt sono infatti legate alla presenza, fino al momento del consumo, dei due microrganismi specifici: *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*. Questi devono essere vivi e vitali nella quantità totale non inferiore a 10 milioni per grammo di prodotto. Ecco perché, per godere appieno delle caratteristiche salutari dello yogurt, è importante il mantenimento della catena del freddo anche a livello domestico.

I formaggi fanno ingrassare

FALSO 



Consumati nelle giuste quantità e frequenze, i latticini contribuiscono a favorire la **perdita di peso** - in particolare il calo del grasso viscerale - e proteggono dall'aumento di peso determinato dall'età. Le ultime ricerche associano il consumo di latte e derivati con la riduzione del rischio di obesità nei bambini e con il miglioramento della composizione corporea e la facilitazione di perdita di peso durante le diete ipocaloriche negli adulti.

Il fenomeno dell'intolleranza al lattosio è in continuo aumento e chi è intollerante deve rinunciare ai latticini

FALSO 

Vi è un crescente convincimento nell'opinione pubblica del proliferare di **intolleranze alimentari**, inclusa quella al lattosio, responsabili di varie sintomatologie: dall'emicrania alla stipsi, dal gonfiore addominale sino al sovrappeso o obesità! Ciò costituisce un fattore di rischio per la **salute pubblica**, poiché il consumo adeguato di prodotti lattiero-caseari è correlato con importanti benefici per la salute. La vera intolleranza al lattosio, diagnosticata correttamente mediante **test attendibili** prescrivibili dal medico di base, è facilmente gestibile con una **corretta educazione alimentare** e con il ricorso, se necessario, ai prodotti lattiero caseari naturalmente privi di lattosio, come yogurt e formaggi stagionati o fermentati oppure a quelli "delattosati".



8  A mettere in guardia da test inaffidabili è la Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica (Siaaic): poiché questi test tendono a diagnosticare false intolleranze, le persone finiscono per eliminare senza motivo dalla loro dieta alimenti che non avrebbero alcun bisogno di eliminare, impoverendo la propria alimentazione, con il rischio di squilibri e danni alla salute. 

La parola agli esperti



ANDREA GHISELLI

Dirigente di Ricerca
del Centro di Ricerca CREA
Alimenti e Nutrizione
e Presidente della Società Italiana
di Scienze dell'Alimentazione



GIANFRANCO PIVA

Già ordinario di Nutrizione
ed Alimentazione Animale
e Preside della Facoltà
di Agraria - UCSC, Emerito.
Accademia dei Georgofili



MARCELLO TICCA

Medico, Libero Docente e
Specialista in Scienza della
Alimentazione della Università
Sapienza di Roma, Vicepresidente della
Società Italiana di Scienza della Alimentazione.

Sul latte vaccino se ne sentono **di tutti i colori**: è innaturale consumarlo da adulti, è diverso dal latte della mamma, o ancora, fa acido e quindi leva calcio dall'osso. Ciò che è vero invece è che si tratta di un alimento prezioso ad ogni età per la sua composizione unica: minerali, soprattutto calcio altamente disponibile, ma anche fosforo, proteine di eccellente qualità e vitamine; pochi i grassi e le calorie.

L'**intolleranza al lattosio**, più spesso presunta che reale, è una *fake* molto popolare. La maggior parte degli intolleranti non ha nessuna sintomatologia se consuma una tazza di latte o meglio ancora di yogurt, ma quella piccola parte che prova qualche disagio potrebbe consumarne la stessa quantità ripartita in due porzioni a distanza di tempo o ancora ricorrendo alla versione senza lattosio.

Più che contestare le singole e spesso inverosimili *fake news* è più utile considerare gli aspetti positivi del consumo dei latticini. La **FAO** (Roma, 2013) fa presente che **"Ogni giorno miliardi di persone consumano latte e prodotti lattiero caseari"**. Nello stesso contesto Weaver et al. (2013) ricorda che il latte è associato alla riduzione di osteoporosi, del cancro al colon-retto, del diabete T2, del cancro prostata, etc... quindi un consumo equilibrato è importante per una dieta salutare.

Attenzione particolare va rivolta ai formaggi, frutto delle prime manipolazioni tecnologiche dei nostri antenati, che hanno consentito di passare dal crudo al fermentato, ottenendo cibi nuovi, con maggior valore nutrizionale, più gustosi, parzialmente predigeriti e sanificati.

Da un po' di tempo **va di moda attaccare tutto ciò che è bianco, come farina, zucchero e naturalmente latte e derivati**. Su questi ultimi le *fake news* non si contano: il latte magro conterrebbe meno **calcio** (è vero il contrario), il latte UHT sarebbe molto meno nutriente di quello fresco (le differenze sono marginali e ampiamente compensate dalla maggiore disponibilità), il latte crudo sarebbe molto più ricco di quello pastorizzato (è falso, il latte provocherebbe osteoporosi (è vero il contrario) ma soprattutto il latte non andrebbe bevuto dagli adulti anche perché faciliterebbe la comparsa di alcuni **tumori**.

Ebbene si tratta di **allarmismi e di dati volutamente mal interpretati**: ampi studi dimostrano addirittura un effetto protettivo del latte e dei latticini (in particolare per i tumori del colon-retto e del seno).

Come resistere alle bufale: *vademecum* per chi naviga online

Le fake news trovano spesso terreno fertile sul web: difenditi con 6 CONSIGLI anti-bufala!



1 **NON FERMARTI AI PRIMI RISULTATI DI RICERCA**
Quando facciamo una ricerca online, non è detto che i primi siti che compaiono siano anche i più attendibili, quindi è bene approfondire la nostra ricerca.

2 **CONTROLLA LE FONTI**
Talvolta le fonti non sono indicate (e questo è un primo importante indicatore della poca attendibilità del sito) oppure, al contrario, possiamo trovarci davanti a una bibliografia infinita... Meglio fare sempre una verifica.

3 **CAPISCI LA PORTATA DI UNA RICERCA SCIENTIFICA**
E' importante sapere che c'è una gerarchia anche nelle pubblicazioni scientifiche: il numero dei soggetti studiati è una discriminante importante.

4 **VALUTA L'AUTOREVOLUZIONE**
Il titolo accademico di chi firma l'articolo talvolta può non essere sufficiente. Se leggiamo di teorie lontane dalle linee guida scientifiche, le argomentazioni in questione devono essere supportate da una bibliografia adeguata.

5 **CONOSCI L'ARGOMENTO**
Ovviamente non si può essere esperti in tutto! È però indispensabile conoscere almeno le basi, magari con l'aiuto di un libro di biochimica basilare per iniziare a "masticare" la materia.

6 **USA IL PRINCIPIO DI PRECAUZIONE**
Sono sempre di più le persone che pur non avendo alcun disturbo diagnosticato, dicono improvvisamente addio ad esempio ai latticini o al glutine. No al "fai da te"!

Avvertenza: l'Unione Nazionale Consumatori non svolge attività di promozione o pubblicità commerciale avente per oggetto beni o servizi prodotti da terzi e non intende realizzare alcuna connessione di interessi con imprese di produzione o di distribuzione: ai sensi di quanto previsto dal Codice del Consumo, il presente documento è quindi finalizzato esclusivamente a esigenze educative verso i consumatori. Il partner ha preso atto della indipendenza e imparzialità di Unione Nazionale Consumatori con l'impegno a non condizionarne in alcun modo l'autonomia di pensiero e le scelte editoriali.

Seguici su

 **UNConsumatori**

 **@consumatori**

 **unione-nazionale-consumatori**

Scopri di più su
www.consumatori.it
www.assolatte.it



UNC
CONSUMATORI.IT

In collaborazione con

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Produzione: Unione Nazionale Consumatori
Testi: Agostino Macrì, Sonia Galardo
Revisione scientifica a cura di: Agostino Macrì