

## Il latte: un alleato globale di salute

### I fatti

- Costituito in larga parte da **acqua** (più dell'85%), è uno degli alimenti più completi e l'unico che nasce specificamente per essere consumato.
- È fonte di **proteine** (3,5% circa in peso) - soprattutto caseina, lattoalbumina e lattoglobulina-, ad alto valore biologico per la presenza di tutti gli 8 aminoacidi essenziali per l'organismo che, non essendo in grado di produrli, deve assumere con la dieta. Le proteine del siero del latte (lattoalbumine e lattoglobuline) avrebbero un buon potere saziante, e possono quindi aiutare a seguire, con minore fatica (senso di fame), diete ipocaloriche.
- Il **lattosio**, il principale zucchero del latte, è un disaccaride (composto cioè da due zuccheri) costituito da una molecola di glucosio e una di galattosio. È naturalmente presente solo nel latte ed è meno dolce dello 'zucchero da cucina' o saccarosio.
- I **grassi** sono presenti nel latte sotto forma di piccole goccioline, soprattutto come trigliceridi. Nonostante nel latte prevalgano i saturi, considerati ipercolesterolemizzanti, il consumo di grassi del latte non si associa ad un aumento del rischio di eventi come l'infarto, ma piuttosto ad una loro riduzione. Il latte parzialmente scremato (che contiene l'1,5-1,6% di grassi, contro il 3,6% del latte intero), svolge invece effetti favorevoli sul rischio cardiovascolare, e soprattutto sulla pressione arteriosa.
- Il latte contiene anche **minerali**, soprattutto calcio (il consumo di latte e derivati contribuisce in media al 65% della dose giornaliera raccomandata) e fosforo, zinco, magnesio, selenio e **vitamine**, prima tra tutte la riboflavina (vitamina B2), ma anche tiamina (vitamina B1), vitamina A e, in misura minore, C ed E.

L'**intolleranza al lattosio** è dovuta alla riduzione dell'attività della lattasi (l'enzima che scinde la molecola nei due componenti, rendendone possibile l'assorbimento) che si verifica in alcuni adulti. Essendo un'intolleranza (e quindi non un'allergia) il consumo di dosi contenute di latte anche in una singola dose (**fino a circa 240 ml, corrispondenti a 12 g di lattosio, secondo l'EFSA**) non comporta problemi significativi di salute per la maggior parte dei soggetti intolleranti.

### Quanto se ne deve consumare

Le linee guida per una sana alimentazione italiana raccomandano **3 porzioni al giorno** di latte/yogurt da **125 g**, che apportano:

	% della dose giornaliera raccomandata (RDA)	Il contenuto di tre porzioni può sostituire...
<b>Proteine</b>	21-24%*	... 50 g di carne magra o 150 g di fagioli borlotti freschi
<b>Calcio</b>	55%	...500 g di spinaci crudi o 900 g di arance o 1 kg di cavolini di Bruxelles
<b>Fosforo</b>	50%	... 3 uova
<b>Zinco</b>	14%	...un petto di pollo intero
<b>Riboflavina</b>	46%	...un cespo di lattuga
<b>Tiamina</b>	14%	...3 panetti di lievito di birra
<b>Magnesio</b>	11%	...una tazza di noci sgusciate
<b>Vitamina A</b>	9%	...una porzione di pasta all'uovo secca

DA: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN - CRA-NUT.

\* % dei livelli di assunzione raccomandati dai LARN 2012 per la popolazione maschile e femminile rispettivamente.

Una riduzione del consumo di latte (per esempio perché si ritiene di essere intolleranti al lattosio) aumenta il rischio di non assumere calcio in quantità adeguate e si assocerebbe, secondo alcuni studi, ad una maggiore probabilità di sviluppare, nel tempo, ipertensione o diabete.