

Latte: un alimento benefico o da evitare?



Il **latte** è sempre stato considerato un alimento fondamentale della nostra dieta, utile alla crescita dei bambini ma anche alla buona salute degli adulti grazie alla presenza del **calcio** e di altri nutrienti. Negli ultimi anni però è **nato sempre più scetticismo** nei confronti di questa bevanda tanto popolare, il tutto supportato anche da alcune ricerche scientifiche (le più note sono quelle riportate **nel libro The China Study**).



Abbiamo voluto raccogliere i pareri di diversi esperti nel campo della salute e dell'alimentazione per sapere la loro posizione su questa questione. Partiamo dalla nutrizionista Valentina Venanzi, che rispecchia un po' **la posizione ancora maggiormente diffusa riguardo al latte e ai latticini**, ovvero quella di chi ritiene questi alimenti essenziali per la buona salute di ossa e denti soprattutto nei bambini in fase di crescita grazie all'elevata presenza di calcio e proteine.



Esiste però un problema molto diffuso ai nostri giorni che è quello delle **allergie e delle intolleranze alimentari che molto spesso riguardano proprio latte e derivati**. Come mai? Forse ne beviamo troppo? Probabilmente sì ma il problema essenziale, come ci spiega il dottor Alvise D'Amico è che, superati i primi anni di età quando il latte (quello materno) è essenziale per la crescita, la gran parte di noi perde l'enzima lattasi, utile alla digestione di questo alimento che altrimenti per noi sarebbe indigesto. *“Quindi non tutti possono bere latte e non sempre il latte fa bene”...*



C'è infine **chi ritiene il latte vaccino un alimento dannoso per il nostro organismo**, in quanto "*specie specifico*" dunque non adatto all'essere umano ma solo al vitello. Abbiamo intervistato la nutrizionista clinica Maria Antonietta Giufré che ci ha spiegato come il latte degli altri mammiferi sia un alimento indigeribile per il nostro organismo in quanto non sono più presenti la rennina e la lattasi, enzimi in grado di digerire le proteine del latte. Si fa riferimento agli studi riportati in particolare sul libro **The China Study, di T. Collin Campbell e Thomas M. Campbell**, nel quale si sostiene che la caseina, che il nostro corpo non è in grado di digerire ed assimilare, è una sostanza molto pericolosa per l'uomo e può portare anche a gravi problematiche.

Chi vi ha convinto di più con le sue argomentazioni?

Francesca Biagioli