

Latte e derivati

Yogurt e latte fermentati, Formaggi, Burro:
occhio alle fake news!

La guida per sfatare
false credenze



UNC
CONSUMATORI.IT

PREMIO ANTITRUST 2017
MIGLIOR ASSOCIAZIONE CONSUMATORI



Bugie su latte e derivati: perché disorientano i consumatori

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

 @massidona



2

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”, “le bevande vegetali possono sostituire il latte”, “i formaggi fanno ingrassare”! Sono questi solo alcuni dei falsi miti che spesso sentiamo a proposito di questi prodotti. Ecco perché è bene affidarsi a **informazioni scientifiche attendibili**.

A parte chi si astiene dal consumo dei latticini per convinzioni ideologiche e alle persone che hanno una allergia alle proteine del latte che preclude loro il consumo di latte e derivati, per gli intolleranti al lattosio sono invece ormai disponibili le versioni “**delattosate**” di latte, yogurt, formaggi e burro. Senza dimenticare che da sempre esistono tanti prodotti caseari già naturalmente privi di lattosio, come i formaggi a lunga stagionatura e i formaggi fermentati.

Insomma, anche in questo campo **le fake news possono danneggiare la salute dei cittadini** che finiscono con il rinunciare ad alimenti di grande valore nutrizionale o magari a sostituirli con altri prodotti (come quelli ottenuti da semi vegetali, che fanno di tutto per somigliare al latte senza però dividerne le qualità nutritive e gustative).

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: a questo compito contribuisce questa guida realizzata dall'**Unione Nazionale Consumatori** in collaborazione con **Assolatte**. Buona lettura!

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. Si rivela quindi particolarmente utile nei casi di malattie intestinali, terapie a base di antibiotici o errori alimentari che compromettono la sopravvivenza dei 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 salutaris alla portata di tutti, altamente digeribili e sazianti, 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 ad “alto valore biologico”**, fino a dieci volte i valori del latte di partenza.

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 (così chiamati perché si sviluppano dei microrganismi colorati che assomigliano all'erba), come il Gorgonzola.

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



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.



6

Burro: energia "buona" in tutti i sensi!

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. Per chi volesse contenere l'apporto calorico, esistono anche dei tipi di burro con ridotto contenuto di grasso che sono, peraltro, più facilmente spalmabili.

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

“Nessun prodotto può fregiarsi del nome Panettone o Pandoro se non ha il burro tra 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 fake news 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.

Bevendo il latte si ingeriscono anche sostanze inquinanti, antibiotici e ormoni.

FALSO 

Latte, yogurt, formaggi e burro sono assolutamente **sicuri** e **salubri** perché soggetti a rigide prescrizioni e a costanti verifiche lungo tutto il processo di lavorazione. Le aziende controllano tutte le fasi della produzione: dall'acquisto delle materie prime alla verifica, all'ingresso dello stabilimento, dell'assenza di residui ed inquinanti; dai processi di produzione al confezionamento, sino alla vita sullo scaffale. L'uso di ormoni è **vietato** in Italia e in tutta Europa, mentre per gli antibiotici - utilizzati solo quando indispensabili per curare gli animali malati - esistono precise regole di impiego e di sospensione.

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

I prodotti lattiero-caseari "rubano" calcio allo scheletro.

FALSO 

L'associazione tra il consumo di latte e derivati e il rischio di osteoporosi/fratture ossee è assolutamente infondata: questi prodotti sono una **fonte privilegiata di calcio**, sia per la notevole quantità presente, che, soprattutto, per la sua "biodisponibilità". Anche se altri cibi contengono quantità particolarmente elevate di calcio, è nel latte e nei suoi derivati che si verificano le condizioni ottimali per l'assorbimento del calcio. In molti vegetali, ad esempio, questo processo viene ostacolato dalle fibre che, pur essendo fondamentali in una dieta bilanciata, contengono molecole che ne riducono l'assorbimento.

I numerini stampati sul fondo dei cartoni del latte indicano il numero di volte che il latte è stato pastorizzato.

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.

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 grassi del latte favoriscono le patologie cardiovascolari.

FALSO 

Il consumo di latte e latticini ha un **effetto neutro**, se non protettivo, nei confronti delle malattie cardiovascolari. Anche ipertensione e diabete, patologie che concorrono a causare il danno cardiovascolare, risentono favorevolmente del consumo di latticini.

I grassi animali non sono affatto un fattore favorente le patologie cardiovascolari, caso mai è un loro eccesso ad essere dannoso.

Difendiamoci dai falsi test!

A mettere in guardia da test inaffidabili è la Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica (Siaaic): talvolta 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.

Chi è intollerante al lattosio deve rinunciare ai latticini.

FALSO 

Nel caso in cui l'intolleranza al lattosio sia stata diagnosticata correttamente, mediante test attendibili prescrivibili dal medico di base, si possono consumare i prodotti naturalmente a minore contenuto di lattosio come yogurt e latti fermentati, e i formaggi a lunga stagionatura o quelli fermentati, che hanno livelli di lattosio prossimi allo zero. Ci sono poi i **prodotti "delattosati"**. Si tratta di latte, yogurt, burro e formaggi nutrizionalmente identici alle versioni tradizionali, con un'unica eccezione: il lattosio è già stato scisso nei suoi due zuccheri semplici (il galattosio e il glucosio) e non provoca così alcun problema digestivo o intestinale.



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 di coloro che hanno difficoltà a digerire il lattosio 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 alla 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, 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 mal interpretati (spesso volutamente)**: ampi studi dimostrano invece un effetto protettivo del latte e dei latticini (in particolare per i tumori del colon-retto e del seno).

Vademecum per chi naviga online

Le fake news trovano spesso terreno fertile sul web: difenditi con i nostri 6 consigli!



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.

4 **VALUTA L'AUTOREVOLEZZA**
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.

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.

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.

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

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 condizionare in alcun modo l'autonomia di pensiero e le scelte editoriali. I contenuti di questa guida hanno solo un fine informativo e non sostituiscono il parere medico.

Seguici su

 **UNConsumatori**

 **@consumatori**

 **unione-nazionale-consumatori**

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