

Il consumo di latte e dei suoi derivati e gli effetti sulla salute umana: falsi miti ed evidenze scientifiche.

Questo documento si propone di rispondere, sulla base dei risultati scientifici più recenti, ad alcune affermazioni divulgate attraverso la rete e altri mezzi di comunicazione che sconsigliano il consumo di latte vaccino e dei suoi derivati a tutta la popolazione, per presunti danni alla salute.

1) Dopo lo svezzamento, il consumo del latte di altri mammiferi è dannoso in quanto “innaturale”, poiché due terzi della popolazione mondiale non sono in grado di digerire il suo zucchero principale, il lattosio.

Il latte e i suoi derivati, se consumati secondo le raccomandazioni delle agenzie nazionali deputate, contribuiscono a fornire macro- e micro- nutrienti essenziali durante tutto l’arco di vita. Il loro consumo è soprattutto importante durante l’infanzia, l’adolescenza e la prima giovinezza, periodo durante il quale aumentano la massa e la densità ossea. Nel caso di intolleranza al lattosio si consiglia comunque il consumo di yogurt e prodotti caseari a ridotto contenuto di lattosio.

2) Il consumo di latte e suoi derivati provoca una perdita di calcio dalle ossa in seguito ad acidificazione del sangue, contribuendo così all’osteoporosi.

Non c’è una relazione di causa-effetto tra carico acido della dieta e salute dell’osso. Il bilancio del calcio corporeo non ne è influenzato perché, a fronte di un’aumentata escrezione urinaria, vi è un aumento dell’assorbimento intestinale di questo minerale. Il calcio contenuto nel latte e i suoi derivati è altamente biodisponibile e questi alimenti contengono inoltre magnesio e fosforo, tutti cruciali per il metabolismo osseo.

3) Il latte e i suoi derivati sono ricchi di grassi e il loro consumo contribuisce all’aumento di peso e di colesterolo ematico.

Il contenuto di grassi nel latte è relativamente basso (circa 3,6 g/100 g nel latte vaccino intero) e contiene alcuni grassi che hanno un ruolo positivo per nostro organismo. Inoltre, il contributo del consumo di latte all’apporto totale di colesterolo alimentare è molto limitato. Nei bambini e negli adolescenti il consumo di latte e yogurt è inversamente correlato all’aumento di peso corporeo.

4) Il latte è un fattore di rischio per i tumori

Allo stato attuale delle conoscenze scientifiche, è stato osservato un effetto protettivo del consumo di latte e derivati per il tumore del colon-retto, mentre esistono solo limitate evidenze per l’associazione tra un consumo molto alto di latte e derivati (> 400 g/die) e l’aumento del rischio di sviluppare il tumore della prostata.

5) Il latte aumenta il rischio di insorgenza di patologie cardio-metaboliche (malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2).

Esistono dati che suggeriscono un effetto protettivo del consumo di latte e prodotti caseari, soprattutto prodotti scremati e fermentati, nei confronti dello sviluppo di sovrappeso, obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari

5) Il latte contiene farmaci/pesticidi.

I Regolamenti Europei impongono limiti, validi in tutta l’UE, alla presenza di residui negli alimenti, tra cui anche il latte e i suoi derivati. Dati recenti sui prodotti lattiero-caseari commercializzati in Italia hanno rilevato una forte aderenza a questi regolamenti.

Conclusioni: La letteratura scientifica più recente indica che un consumo appropriato di latte e derivati ha effetti positivi in tutte le fasce di età, con l’eccezione di alcune specifiche condizioni patologiche, quali l’intolleranza accertata al lattosio e l’allergia alle proteine del latte.