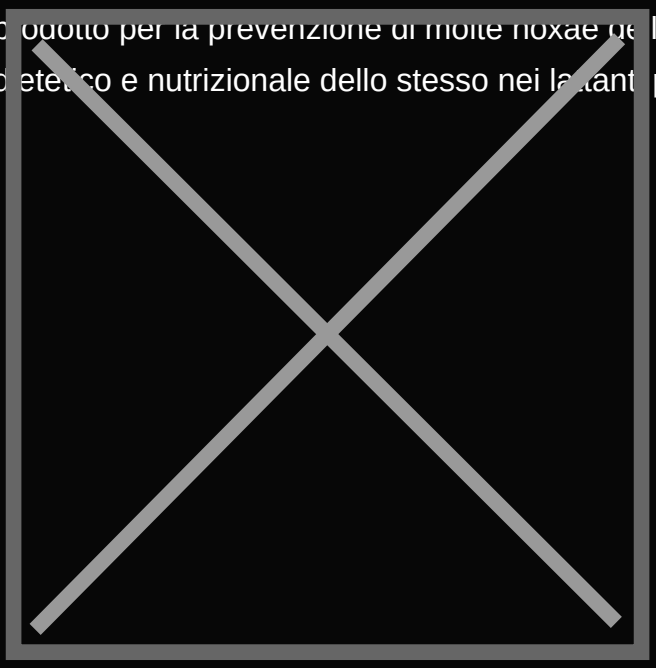
Il latte d'asina? Ha pochi grassi saturi e fa bene!

latte-di-asina-d72799f9

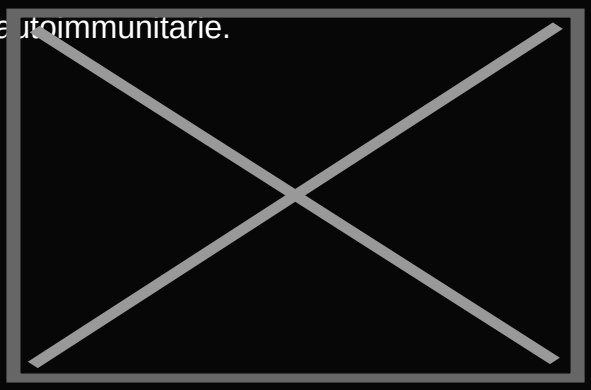
Da qualche anno nel nostro paese si è fatta spazio la riscoperta di latte di specie animali diverse da quelle abitualmente considerate ad attitudine lattifera (bovina, ovina, caprina e bufalina). Un esempio interessante, in questa direzione, è il latte d’asina, la cui “riscoperta” si carica di grande attualità e significato dinamico. Anche alla luce delle moderne strategie della prevenzione e della terapia delle allergie alimentari che sono basate sulla immunomodulazione. È poco noto l’impiego di questo prodotto per la prevenzione di molte noxae dell’uomo, mentre è ampiamente conosciuto il valore bio-dietetico e nutrizionale dello stesso nei lattanti perché molto simile al latte di donna.



Alcuni ricercatori hanno scoperto che i benefici del latte

di asina sono riconducibili essenzialmente all’alto tenore degli acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3, ciò rende tale alimento fondamentale nella osteogenesi, nella terapia dell’arteriosclerosi, nel recupero degli infartuati cardiaci, nei casi di senescenza precoce, nelle diete ipocolesterolemiche e nello sviluppo cerebrale del neonato. In oltre questi particolari tipi di acidi grassi sono coinvolti nella

sintesi di mediatori lipidici ad alta attività antiinfiammatoria, antiaggregante, non immunosoppressoria, con notevole influenza sull'esito dei trapianti, su alcune forme di neoplasie, sullo sviluppo fisico e neuropsichico. Stando anche alle indagini scientifiche effettuate sul medesimo latte e in particolare sul latte di asina ragusana, si evince che il basso contenuto in acidi grassi saturi, unitamente ad un elevato tenore di insaturi, lo rendono di grande utilità nella prevenzione anche delle malattie autoimmunitarie.



L'impiego del latte di asina come sostituto del latte materno in pediatria risulta ancora insufficiente, ciò dovuto alla bassa produzione, all'elevato costo e alla difficile reperibilità del prodotto in conseguenza del fatto che in Italia negli ultimi anni si è assistito alla estinzione di alcune razze asinine autoctone, come l'asino di Pantelleria, o a una sensibile riduzione numerica di altre (l'Asino Ragusano, per esempio). Per cercare di contenere l'erosione di uno dei principali patrimoni genetici asinini, una delle più importanti aree autoctone sita sui monti Iblei, ha creato opportunità zootecniche di rivisitazione per questo animale, allo scopo ippoterapico e con l'intento di far riscoprire le proprietà versatili dell'asino e del suo latte le cui proprietà nutrizionali e terapeutiche sono note fin dai tempi più antichi: ne parlava il greco Erodoto (V secolo a.C.), ma anche la romana Poppea (I sec d.C.), che nel latte d'asina immergeva le membra.

Simona Sampirisi, nutrizionista e tecnologa alimentare
www.studiodinutrizione.com