Latte e delattosati: istruzioni per l’uso

latte-8856bb47

Il latte, da sempre, è considerato un alimento gratificante, forse perché ci riporta all’infanzia e a momenti piacevoli.Il suo aspetto candido ci ha sempre indotto a credere che fosse innocuo, tanto da poterlo assumere in grande quantità, e che fosse un toccasana per le ossa, come ci ripetevano i nonni ma, soprattutto negli ultimi anni, il latte è stato abbandonato da molti e sempre più studi affermano il contrario di ciò che si pensava in passato, demolendo tutte le nostre credenze e creando così una grande confusione. In questo articolo vedremo i pro e i contro di questa sostanza opalescente che tanto piace a grandi e piccini ma che sempre più persone dicono di non tollerare. Dal punto di vista chimico, il latte rientra nella famiglia dei colloidi. È un’emulsione poiché contiene al suo interno, oltre all’acqua, macromolecole come i grassi, i glucidi o zuccheri e le proteine.
-I **grassi** presenti sono molti, principalmente saturi(es: laurico, palmitico,stearico ecc.) - per questo motivo è un alimento altamente energetico non adatto a regimi dietetici. Di minor quantità i grassi insaturi presenti (tra cui l’oleico, il linoleico). La variabilità della distribuzione di acidi grassi dipende ovviamente da diversi fattori tra cui il tipo di latte(vaccino, di capraecc), dallo stadio di lattazione, dal tipo di alimentazione dell’animale ecc.
Le **proteine** più rappresentate sono le caseine che, insieme alla o-lattoglobulina, sono causa di allergie più frequenti nei primi anni di vita e che spesso tendono a scomparire con l’età. Esiste una limitata casistica di intolleranza alle proteine del latte, non di tipo allergico, nota con l’acronimo inglese MPI.
- I **glucidi** presenti (in questo caso seconda fonte energetica del latte) sono costituiti, in tutte le specie animali, per la quasi totalità dal lattosio,quello zucchero di saccaride a cui sempre più persone sono intolleranti. Come accennato in un precedente articolo, l’intolleranza al lattosio (che spesso si manifesta in età adulta, a volte in concomitanza o in seguito a stati patologici), è dovuta a un deficit di produzione, da parte delle cellule intestinali del duodeno, dell’enzima lattasi capace di scindere lo zucchero in 2 unità semplici: il galattosio e il glucosio, per poi digerirlo.
La permanenza del lattosio non digerito ne determina la fermentazione da parte della flora intestinale con produzione di gas e acidi organici, richiamo nel colon per osmosi di acqua con conseguente

flatulenza, meteorismo, crampi addominali, diarrea, astenia, malessere, fino al calo ponderale.
- **Sostanze minerali** come ad esempio calcio, fosforo, potassio e Vitamine principalmente del complesso B, C e PP completano il quadro nutrizionale del latte/latticini.

Dal punto di vista tecnico-legale, invece, il latte si distingue in tre macrotipi:
- latte a uso alimentare umano;
- latte a uso caseario;
- latte a uso alimentare animale

I Latticini, in senso generico, sono invece tutti gli alimenti derivanti dal latte, ottenuti secondo diversi procedimenti; tra essi distinguiamo la ricotta, i formaggi freschi e stagionati, il burro, la panna e lo yogurt. In senso più restrittivo, i latticini sono soltanto i derivati del latte che non subiscono la coagulazione delle caseine,come la ricotta, il burro, la panna e lo yogurt. In questa definizione il formaggio non è un latticinio anzi si contrappone a quest'ultimo.

La **ricotta** si ottiene come residuo della produzione del formaggio dalla cagliata ovvero come parte del siero del latte.
Il **burro** è prodotto dalla lavorazione della panna (o crema di latte), con formazione di un'emulsione.
Lo **yogurt** viene realizzato per fermentazione batterica degli zuccheri presenti nel latte.
La **panna** è costituita dalla parte grassa del latte, ottenuta per centrifugazione o per affioramento in seguito a decantazione lenta. Si considera latticinio anche il kéfir.

Latte/latticini delattosati
Essendoci sempre più persone intolleranti al lattosio (largamente usato nell'industria alimentare anche come additivo) o,molto più banalmente, che preferiscono non assumere questa sostanza per fini dietetici, da alcuni anni sempre più aziende utilizzano latte delattosato (trattato con l'aggiunta della lattasi) per preparare prodotti pur di soddisfare chi non vuole rinunciare a questi alimenti nonostante ne sia intollerante o semplicemente per scelta. Utile sapere che i formaggi stagionati, per un periodo superiore ai 12 mesi, ad esempio, o lo yogurt che deriva da una fermentazione, ne sono quasi privi.
Mentre il latte e derivati di capra/pecora, con un sapore più deciso che non sempre incontra i gusti,ha un tenore di proteine, grassi e lattosio simile a quello globuli lipidici sono più piccoli.
Per concludere, l'eccessivo consumo di latte e latticini porta con sé molti svantaggi sia per il loro elevato contenuto di grassi, sia perché troppo spesso sono responsabili di allergie/intolleranze ma anche perché sono comunque contaminati da antibiotici, ormoni della crescita, oltre che da erbicidi e pesticidi. Nella mia pratica lavorativa, per tutti questi motivi e perché sono considerati alimenti altamente acidificanti, tendo a ridurli, mai eliminarli altrimenti posso peggiorare un'intolleranza lieve.

Se avrò invece un paziente con una grave intolleranza, caratterizzata da una sintomatologia importante che limita la sua qualità di vita, tenderò a eliminarli. Consiglio quindi ai ristoratori di adattarsi a questa nuova situazione che si sta delineando (e non solo segnalando la presenza di allergeni nel menù) con qualcosa di concreto come cucinare con latte delattosato, proporre formaggi molto stagionati o freschi delattosati in modo da accontentare una vasta fetta di clientela che sarà più propensa a venire nel vostro locale.

(Dott.ssa Barbara Panterna)