Cappuccino. Di soia o di riso purché senza latte

latte-soia-104cb941

Ci sono gli intolleranti al lattosio (si stima che il 40% degli italiani sia intollerante/fonte Società Italiana di Medicina Generale) e quelli che il lattosio lo hanno eliminato perché dicono che non lo digeriscono o, semplicemente, chi pensa sia più ‘calorico’ di un delattosato. Del resto, impazza anche in Italia la moda della cucina del senza. E se eliminare sale e zucchero può avere un senso, farlo con altri ingredienti non sempre ha una vera valenza salutistica. “Cominciamo col precisare che una ipotetica cucina del senza oltre che inopportuna, è anche tecnicamente quasi impossibile perché piccole quantità anche di quegli alimenti che si vorrebbero “eliminare” dalla dieta finiscono



in un modo o nell’altro per ricomparire. – spiega il **Dott. Carlo Casamassima,**

medico chirurgo e gastroenterologo – Sarebbe più corretto, e anche salutare, abbassare il consumo di alcuni alimenti piuttosto che eliminarli completamente. È un fatto, però, che una cucina completamente “senza” comporterebbe in breve tempo più problemi di quanti non ne possa risolvere. Io sono più favorevole a una riduzione delle quantità piuttosto che imbarcarsi in integralistiche crociate contro questo o quell’alimento. Diverso è se vi è un comprovato problema di salute. Ho avuto la possibilità, ed anche la fortuna, di occuparmi di intolleranza al lattosio da trent’anni e, in questi decenni, ho visto mutare lo scenario del rapporto con il latte e i suoi derivati in maniera davvero incredibile. Trent’anni fa, quando in Italia cominciavamo le prime grosse ricerche sull’argomento, la grande maggioranza della cultura scientifica minimizzava il problema dell’intolleranza al lattosio che è lo zucchero contenuto nel latte. Col tempo il problema è stato sempre meglio studiato e compreso, e nei supermercati (che trent’anni fa facevano fatica a presentare ai consumatori prodotti delattosati) oggi ci sono interi comparti dedicati a prodotti senza lattosio: cibi privi di questo zucchero. Uno

zucchero, il lattosio, che tutti digeriamo bene alla nascita grazie alla presenza nell’intestino di un



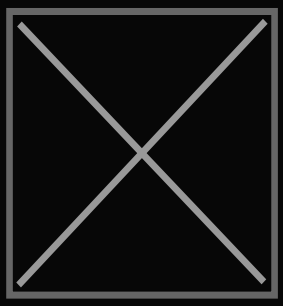
enzima, la lattasi, che ha la capacità di spezzare in due parti questo

zucchero e renderlo digeribile e assorbibile dall’intestino. Col tempo, però, perdiamo gradualmente questa capacità di digerire il lattosio (siamo l’unico mammifero che continua a consumare il latte dopo lo svezzamento) e possiamo avere dei problemi se e quando – una volta privi della lattasi – consumiamo latte: gonfiori intestinali, dolori, diarrea, sono i sintomi più comuni. Circa la metà degli individui ha una grande difficoltà a consumare grosse quantità di lattosio presente nel latte e nei suoi derivati. Attenzione però: prima di convincerci a eliminare un alimento così importante dalla nostra alimentazione dobbiamo essere sicuri di quello che avviene nel nostro organismo e ci sono esami semplici e assai precisi che possono venire in nostro aiuto. Primo fra tutti il Test del respiro all’idrogeno (H2Breath test al lattosio), assai specifico e per nulla fastidioso da effettuare”. È innegabile comunque che, intolleranze a parte, molti consumatori riferiscono di avere il problema di una difficile digestione del latte.

COME AFFRONTARE IL PROBLEMA?

“Innanzitutto è bene non muoversi sulla base di un proprio convincimento o ascoltando i consigli dell’amica o ‘dell’esperto da tastiera’ di turno andando in autonomia a escludere un alimento importantissimo come il latte (o i suoi derivati) dalla propria dieta – continua il Dott.Casamassima – La disinformazione, tra l’altro, colpisce spesso anche i formaggi stagionati che non contengono (o ne contengono in minima parte) lattosio. Anche chi ha una leggera intolleranza può consumare alimenti di derivazione lattea con una buona stagionatura proprio perché il lungo periodo di conservazione produce una fortissima riduzione (sino all’annullamento) del lattosio presente. Insomma: sì a parmigiano reggiano o grana padano e a prodotti fermentati come gli yogurt, molto indicati anche a colazione, nei quali i fermenti lattici presenti trasformano il lattosio in galattosio e glucosio rendendone possibile la digestione”.

BENEFICI IRRINUNCIABILI

“Il latte è una bevanda a cui non rinunciare – gli fa eco la **nutrizionista Silvia Migliaccio** – Apporta una quota di proteine e grassi utili a stimolare il senso di sazietà in dosi tutto sommato contenute. Latte e derivati contengono inoltre buone quantità di calcio e fosforo molto biodisponibili”. Rinunciare alla colazione dolce accompagnata dal latte quando si è a dieta? Sbagliato per la nutrizionista, anche se è l’errore più comune commesso dagli italiani (come rivela una recente indagine realizzata dall’Osservatorio Doxa – AIDEPI). Per il 56% degli intervistati infatti andrebbero eliminati i dolci, il 42% ritiene che eliminare il latte aiuti a dimagrire, il 28% pensa che per perdere peso sia bene fare colazione con solo un frutto. Consumare solo un caffè senza zucchero, non è corretto (anche se lo ritengono utile durante una dieta il 21% degli italiani). Consumare latte al mattino aiuta a reidratarsi dopo le ore di sonno e porta grandi benefici al nostro corpo. “Il latte contiene infatti acqua, vitamine, proteine, grassi, sali minerali (quali il calcio) e zuccheri ed è da evitare solo nella dieta di chi ha un’allergia alle proteine del latte vaccino, chi è intollerante può usare invece un latte delattosato o lo yogurt” – conclude la nutrizionista.

COLAZIONE E DIETA

Saltare la prima colazione, o non assumerla in maniera adeguata, ha un effetto sull’aumento di peso, in ogni fascia di età, come confermano numerose ricerche. Non solo: uno studio appena pubblicato ha messo in evidenza che le abitudini scorrette dei genitori, come saltare la prima colazione, possono influenzare le abitudini alimentari dei figli, svolgendo un ruolo importante nello sviluppo dell’obesità infantile (Okada C., Tabuchi T., Iso H., 2018). Un messaggio che gli italiani sembrano aver capito, tanto che dei 23 milioni di italiani a dieta – il 45% ha infatti seguito un regime particolare nell’ultimo anno – solo il 2% salta la prima colazione e il 14% ritiene che sia meglio evitare di mangiare al mattino per dimagrire. Ma se questa è una buona notizia resistono dubbi e convinzioni scorrette: 1 italiano su 2 pensa (sbagliando) che sia più indicata una colazione proteica e per il 56% andrebbero evitati alimenti con carboidrati, come i dolci o il latte che invece costituiscono il carburante necessario a iniziare la giornata, anche per chi vuole perdere peso (fonte AIDEPI).

L’ALTERNATIVA AL LATTE

Al di là delle opinioni degli esperti relativamente alle corrette o scorrette abitudini alimentari in fatto di colazione, il dato di fatto è che sono sempre più numerosi i consumatori che preferiscono evitare

il latte vaccino al mattino. Cosa proporre allora di alternativo? “Il latte di riso è, dopo quello di soia, il più noto – spiega la **nutrizionista Barbara Panterna** –. Ottenuto industrialmente facendo macerare i chicchi in acqua, aggiungendo poi enzimi e pressando il tutto. Al liquido ricavato spesso vengono aggiunti addensanti, come l’amido di riso o carragenina, e oli vegetali. Consiglio sempre di optare per il bio in quanto contiene pochi ingredienti, chiari, nessun conservante o colorante. Le sue proprietà sono legate al fatto che non contiene lattosio né colesterolo, a differenza di quello vaccino ad esempio, ma ha più carboidrati, meno proteine e meno calcio, per questo esistono delle formulazioni arricchite di sali minerali e vitamine, anche se già di per sé contiene vitamina A, B, ma non la B12, D e molte fibre, per tale motivo aiuta a regolarizzare la funzionalità intestinale. È una bevanda dolciastra, gradevole, energetica, digeribile e ipocalorica. Sconsigliato però alle persone affette da diabete. Esiste anche il latte di avena, ottenuto dalla farina dell’omonimo cereale. Ricco di carboidrati, vitamina E, privo di lattosio, di colesterolo e a bassissimo contenuto di grassi, ipocalorico ma saziante rappresenta una valida alternativa al latte di origine animale. Sconsigliato però ai celiaci a meno che sia segnalata sull’etichetta la dicitura gluten free. Esistono anche tipologie di latte dal sapore più esotico come il latte di cocco, derivato dalla spremitura della polpa grattugiata di cocco in acqua calda. È privo di lattosio e di glutine ma, rispetto al latte di soia ad esempio è più calorico e ricco di grassi. Fonte di vitamina C ed E è un potente antiossidante, ricco anche di magnesio, potassio, selenio, ferro, zinco, oli vegetali e proteine.

Ottimo per preparare gustosi frullati di frutta per chi volesse una colazione più salutare. Infine il latte di mandorla, anch’esso molto conosciuto e utilizzato. Si ottiene dalla spremitura in acqua delle mandorle tritate. È una bevanda priva di lattosio, colesterolo e glutine, dissetante, gradevole, ricco di fibre – quindi amico della funzionalità intestinale –; è inoltre considerato un potente antiossidante, perché ricco di vitamina E, A, D. Contiene proteine, zinco, ferro, magnesio, potassio e grassi buoni, per tali motivi rappresenta una buona bevanda, soprattutto se consumata fredda nei mesi estivi. Anch’esso ottimo per preparare dolci e frullati”. Latte vaccino a colazione. Favorevole o contraria? “Nella mia

pratica lavorativa, essendo il latte e i suoi derivati alimenti altamente acidificanti, tendo a ridurli. Mai eliminarli completamente altrimenti si rischia di 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 agli operatori del pubblico esercizio di adattarsi a questa nuova situazione che si sta delineando con qualcosa di concreto come l’impiego di latte delattosato o bevande vegetali in modo da accontentare una vasta fetta di clientela che sarà più propensa a venire nel vostro locale”.