



# CIBO e SALUTE

Michele Riefoli ci insegna a mangiare bene senza farci del male

## LATTE E FORMAGGI

### Il mito del cosiddetto “alimento più completo”

Il latte è l'alimento più completo, ma i bambini non sono vitelli. Il latte è la secrezione della ghiandola mammaria delle femmine dei mammiferi ed è il primo alimento che la natura ha predisposto per i piccoli di qualsiasi razza. Ciò significa che ogni specie animale ha il suo tipo di latte. Il latte materno per un neonato è l'alimento più completo? Verissimo! Il latte materno, appunto, non il latte di mucca, il quale sarà l'alimento più idoneo per il vitello dato che contiene in misura sproporzionata i nutrienti di cui il bambino necessita. Guardate questa tabella. Il latte vaccino, rispetto a quello materno in fase matura, contiene pochi zuccheri, più grassi e soprattutto il triplo delle proteine. Tutto ciò non è affatto un bene. Mentre un vitello in poche ore deve essere in grado di camminare, e per questo necessita di più proteine per sviluppare rapidamente i muscoli, il cucciolo dell'uomo ha bisogno di alimentare princi-

palmente il sistema nervoso (zuccheri) e di rispettare un ritmo di crescita corporea senza bruciare le tappe. Da un'altra tabella, inoltre, si evince che c'è una differenza importante nella composizione proteica fra i due tipi di latte. Mentre nel latte vaccino le caseine rappresentano l'80% delle proteine totali, nel latte materno sono solo il 35%, e il resto sono sieroproteine (le proteine “buone”), presenti in misura del triplo rispetto agli altri latti. Le caseine cagliano nell'ambiente acido dello stomaco e formano grossi coaguli difficili da essere digeriti dagli enzimi proteolitici del neonato prima, del bambino e dell'adulto poi. In altre parole, il latte materno è completamente diverso da quello di mucca, di capra, di pecora e di bufala, mentre, sotto questo aspetto, è molto simile a quello di asina. Quando si introduce latte di mucca al posto del latte materno (ricco di immunoglobuline IgA), le difese immunitarie sono molto più basse e il bambino va incontro più facilmente ad infezioni o allergie proprio per questa ragione.

#### INTOLLERANZE AL LATTE

In tutti i mammiferi l'allattamento naturale non è mai a tempo indeterminato. Finito il periodo, in molti casi si assiste alla perdita di enzimi capaci di digerire il latte verso cui si diventa più o meno intolleranti, condizione che però non possiamo definire patologica ma fisiologica. Un po' per ignoranza e un po' per tradizione molte persone sono portate a credere che non si possa fare una colazione ricca, sana e completa senza latte di mucca, ma si calcola che il 50% della popolazione è intollerante al latte o almeno quella è la percentuale di persone che ne è consapevole.

I problemi con i latticini sono fondamentalmente due e si chiamano: intolleranza al lattosio e intolleranza alle caseine.

L'intolleranza al lattosio è determinata dalla carenza o mancanza di un enzima (lattasi) da parte del nostro apparato digerente. Il lattosio non può essere assorbito in quanto tale ma necessita di essere scisso nelle due molecole più semplici che lo compongono: glucosio e galattosio. La carenza enzimatica fa sì che il lattosio proceda intatto fino all'intestino crasso potendo provocare reazioni avverse di vario tipo (mal di pancia, diarrea, indebolimento del sistema immunitario, del sistema nervoso, ecc.). Lo yogurt è una valida alternativa rispetto al latte perché i fermenti lattici scindono il lattosio compensando almeno in parte la carenza enzimatica.

L'intolleranza alla caseina è determinata invece dall'assenza o carenza della chimosi-

na, l'enzima responsabile della sua digestione. Considerato che il latte di mucca contiene più del doppio di caseine rispetto a quelle contenute nel latte materno umano, la cosa non è irrilevante. Anche perché, mentre i vitelli hanno ben 4 stomaci per smantellare la caseina contenuta nel latte delle loro madri, l'uomo no!

Ma anche se dovessimo mantenere la possibilità di digerire le caseine, le conseguenze del loro catabolismo sul nostro organismo sarebbero anche più negative e subdole dell'intolleranza stessa. La caseina è una sostanza collosa capace di provocare meteorismo, gonfiore, diarrea, crampi, sonnolenza, orticaria, arrossamenti cutanei, stanchezza generale, insufficienza respiratoria, calo di vista, dolori articolari, perdita di memoria e molto altro. Discorso a parte merita la ricotta che non essendo propriamente un formaggio non contiene caseina ma solo sieroproteine.

## FORMAGGI

Rispetto al latte il formaggio è migliore, perché la fermentazione batterica e le muffe possono renderlo più digeribile. Ma è necessario evitare i formaggi fusi, che utilizzano additivi, alte temperature e sali di fusione (polifosfati), come è il caso di formaggini, sottilette, preparati per pizza o altri formaggi non protetti da marchio DOP. Il peggio dei formaggi fusi sono i formaggini il cui targhet commerciale sono i bambini. I formaggi fusi spesso sono la seconda vita dei formaggi scaduti o andati a male. Quando tagliando un formaggio esso si presenta con una superficie uniforme, omogenea, liscia e quasi lucida (effetto plastica), puoi essere quasi certo che sia fuso. Perciò, se avete deciso di non voler rinunciare ai formaggi, seguite il consiglio VegAnic: solo formaggi prodotti biologicamente, crudi, o cotti a basse temperature, e non più di 3-4 volte a settimana.

## LATTICINI E OSTEOPOROSI

Avete mai sentito di qualcuno che sia guarito da osteoporosi nonostante abbia bevuto ettolitri di latte e mangiato quintali di formaggio? No, mai. E questo è logico, perché pochi sanno che l'osteoporosi non è una malattia da carenza di calcio, ma da carenza di tessuto connettivo osseo. Inoltre, se proprio vogliamo parlare di calcio, bisogna sapere che il latte e i formaggi sono cibi che rilasciano scorie acide. Ciò significa che l'organismo per mantenere il giusto pH deve far ricorso ai sistemi tampone, mobilizzando la riserva alcalina costituita proprio dal calcio ed altri minerali contenuti principalmente nello scheletro, per ridurre l'acidità. In altre parole, pur essendoci del calcio nel latte, il bilancio di questo minerale importante spesso rimane negativo soprattutto quando la persona non mangia frutta e verdura a sufficienza, consuma troppa carne, beve caffè, fuma e commette tanti altri piccoli errori alimentari che nell'insieme fanno grandi danni. L'osteoporosi si combatte facendo attività fisica per sollecitare muscoli e scheletro, esponendosi alla luce solare per produrre vitamina D che fissa il calcio nelle ossa e mangiando cibi alcalinizzanti (ricchi di sali minerali) come frutta, verdura, semi oleosi, germogli.

## MINI NEWS

**Latte di mandorle, d'avena, di riso, di soia, i possono riscaldare come il latte e contribuire a creare delle colazioni alternative. Se non li trovate gustosi o non li digerite bene, potete sempre pensare a delle colazioni a base di frutta fresca, cereali, tisane, pane integrale. Il tofu è il cosiddetto "formaggio di soia". Per il fatto che ha un gusto neutro a molti non piace, ma se viene lasciato qualche ora a marinare in un buon condimento che ci piace, lo assorbe e diventa ottimo. Più gustoso già di suo è il tofu alla piastra o affumicato. Non contiene caseine e colesterolo cattivo. Dalla soia si ricava anche uno yogurt che può sostituire quello vaccino. Nello yogurt vaccino, la presenza di fermenti lattici vivi può costituire una risorsa per potenziare la flora batterica intestinale al fine di prevenire o contrastare fenomeni putrefattivi e sviluppo di agenti patogeni. Migliori risultati si ottengono però mangiando più frutta, verdura e germogli alimenti ricchi di probiotici naturali.**

*Dott. Michele Riefoli, chinesologo nutrizionista, esperto di Alimentazione Naturale Integrale e Consapevole a base vegetale (VegAnic), autore del libro "Mangiar Sano e Naturale con alimenti vegetali integrali", Macro Edizioni 2011 e de "Il rapporto mente-cibo", Armando 2005. È membro della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV), del direttivo nazionale Conacreis, ed è vice-presidente dell'Associazione Coscienza e Salute di promozione sociale.*

*Tiene corsi e conferenze in tutta Italia. Siti di riferimento: [www.veganic.it](http://www.veganic.it); [www.coscienzaalute.it](http://www.coscienzaalute.it); [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it); [www.conacreis.it](http://www.conacreis.it).*

*Per contattare l'autore: [michele.riefoli@coscienzaalute.it](mailto:michele.riefoli@coscienzaalute.it); [michele.riefoli@veganic.it](mailto:michele.riefoli@veganic.it)*

Guardate questa tabella. Il latte vaccino, rispetto a quello materno in fase matura, contiene pochi zuccheri, più grassi e soprattutto il triplo delle proteine.

**COMPOSIZIONE DEL LATTE MATERNO  
A CONFRONTO CON IL LATTE VACCINO**

in gr su 100 gr di latte

Tipo di latte	Proteine	Lipidi	Zuccheri
Colostro (primo latte materno)	2,7	2,0	5,0
Latte di transizione (materno)	1,6	2,8	6,5
Latte maturo (materno)	1,1	3,2	7,0
Latte vaccino	3,2	3,7	4,8

Dalla tabella seguente, si evince che **c'è una differenza importante nella composizione proteica fra i due tipi di latte**. Mentre nel latte vaccino le *caseine* rappresentano l'80% delle proteine totali, nel latte materno sono solo il 35%, e il resto sono *sieroproteine* (le proteine "buone"), presenti in misura del triplo rispetto agli altri latti.

**DISTRIBUZIONE DELLE PROTEINE DEL LATTE  
NELLE DIVERSE SPECIE DI ANIMALI**

Valori espressi in %  
sul totale proteico

Mammifero	Caseine	Sieroproteine
Donna	35	65
Vacca	80	20
Pecora	84	16
Capra	84	16
Asina	33	67
Bufala	60	40