Il latte fa veramente male? Scopriamolo insieme

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Quante volte abbiamo sentito dire che l'uomo è l'unico animale a bere il latte anche dopo lo svezzamento e soprattutto l'unico a bere latte proveniente da animali diversi da lui. Che il latte non sia la cura bensì la causa dell'osteoporosi e che le caseine del latte provochino i tumori? Sono tutte critiche che i sostenitori della teoria secondo cui latte farebbe male utilizzano quotidianamente. Ma c'è un fondo di verità? Scopriamolo insieme.[MORE]

Anzi tutto bisogna comprendere che la fisiologia umana è molto complessa e, spesso e volentieri, ciò che può dare giovamento ad un organo, può danneggiarne un altro. Allo stesso tempo per molti di noi bere latte è qualcosa di scontato, in molti lo fanno da quando sono nati e non hanno mai smesso, per altri è assolutamente vero il contrario.

La pratica di bere il latte di altre specie animali, risalente più o meno 10.000 anni fa, è tutt'oggi diffusa e consolidata, soprattutto da quando in epoche di non sovrabbondanza calorica, il latte ed i suoi derivati apportarono nutrienti e calorie utili alla nostra sopravvivenza. Basti pensare ai formaggi, ricchi di calorie e facili da conservare.

Il latte è sostanzialmente composto da aminoacidi, acidi grassi, disaccaridi o monosaccaridi (a seconda se abbiamo attiva la lattasi, ovvero la capacità di digerire il latte) e micronutrienti. Da questa semplice composizione derivano conseguenze benefiche e non.

Il componente più discriminato del latte è senza dubbio il lattosio. Solo il 35% degli adulti ha ancora attivo l'enzima della lattasi e riesce a digerire il lattosio anche da grande. Chi perde la lattasi non è in grado di scindere in glucosio e galattosio il lattosio, con tutte le conseguenze quali soprattutto gonfiore addominale e diarrea. Il rimedio consiste nel riprendere ad assumere latte e latticini, per riattivare la lattasi.

Anche le caseine, le proteine del latte, sono spesso discriminate e ricondotte a causa del cancro. Fortunatamente studi scientifici hanno smentito questa correlazione ed hanno dimostrato non solo che le caseine non sono la causa primaria del cancro, quanto che possono aiutare a prevenire alcuni tipi di tumore.

Ovviamente bisogna distinguere tra i vari tipi di cancro per capire la relazione con il latte e l'aumento o la diminuzione della probabilità di rischio. Ad esempio, in caso di tumore colon-retto è stato ritenuto probabile che il latte possa svolgere una funzione protettiva. Da una parte, infatti, tutti i derivati del latte hanno un'azione probiotica che stimola la proliferazione di una flora intestinale positiva per il nostro organismo, dall'altra la presenza di calcio riduce l'azione infiammatoria degli acidi biliari e diminuisce la divisione cellulare. Stesso dicasi per il tumore alla vescica e per il tumore al seno. La situazione si capovolge, invece, nel caso in cui una donna abbia già sofferto di tumore al seno, per l'influenza del latte sugli estrogeni, e nel caso di tumore alla prostata.

Per quanto riguarda la relazione tra la latte ed osteoporosi, bisogna chiarire che assolutamente il latte non ne è causa. Dall'altro lato, però, non corrisponde al vero che il latte prevenga l'osteoporosi. Lo stile di vita è uno dei fattori principali per prevenire questa malattia e l'alimentazione è soltanto uno dei cofattori che entrano in gioco.

In conclusione il latte, pur non essendo un alimento indispensabile, può far bene o male a seconda di svariati fattori. Sicuramente eliminando il latte dalla nostra alimentazione avremo dei benefici, gli stessi tuttavia di chi elimina prodotti animali, il glutine, mangia solo alimenti del suo gruppo sanguigno, ecc. Si tratta di benefici mentali piuttosto che fisiologici perché NESSUN alimento è dannoso o nocivo in sè.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-latte-fa-veramente-male-scopriamolo-insieme/104477