

LATTE E DERIVATI

Informazioni contraddittorie e troppo spesso prive di supporto scientifico sul rapporto tra latte e salute. Ma rigore della normativa di riferimento, risultati dei controlli ufficiali e studi, rassicurano

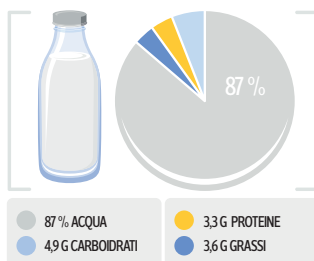
TERZA TAPPA

Conosciamo il terzo dei gruppi alimentari, "latte e derivati", dopo aver affrontato "cereali e tuberi" e "frutta e ortaggi".

<p>LATTE</p> 	<p>YOGURT</p> 
<p>FORMAGGIO</p> 	<p>BURRO</p> 
<p>FIOCCHI DI LATTE</p> 	<p>PANNA</p> 



100 GRAMMI DI LATTE INTERO



Di **Miriam Cornicelli**

EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

dietista@celiachia.it

Il latte vaccino è composto da quasi il 90% d'acqua e su 100 grammi contiene in media 3.5 g di proteine e 5 g di zuccheri, rappresentati quasi soltanto da lattosio, un disaccaride composto da glucosio e galattosio. La digestione del lattosio avviene tramite la lattasi, l'enzima intestinale in grado di rendere disponibili i due zuccheri per l'assorbimento. I grassi variano a seconda della tipologia, da 0.2 g a 3.6 g, e l'energia da 36 a 64 kcal.

Il gruppo alimentare

Il gruppo comprende latte, yogurt, latticini e formaggi. Fornisce calcio, in forma altamente assorbibile dall'organismo, proteine di ottimo valore biologico, cioè ricche in aminoacidi essenziali, e alcune vitamine (soprattutto B2, A, D). Tra i minerali presenti nel latte, oltre al calcio, ricordiamo il fosforo (del quale è una buona fonte), il potassio, il magnesio, lo zinco e il selenio. Meglio preferire il latte parzialmente scremato e i formaggi a minor contenuto di grassi, anche per limitare l'assunzione di colesterolo. I formaggi freschi, avendo una percentuale maggiore d'acqua, hanno un contenuto di grassi e di calorie inferiore rispetto a quelli stagionati che, a parità di peso, apportano inoltre più sale.

Consumi in calo

In Italia i consumi di latte stanno calando da alcuni anni e sono in media bassi: circa una porzione al giorno, contro le due/tre suggerite dalle linee guida. Questa tendenza potrebbe essere dovuta sia alla scarsa conoscenza dell'alimento-latte (su tecniche produttive e qualità nutrizionali), sia alle informazioni spesso errate, ma diffuse, sui possibili effetti negativi sulla salute legati al suo consumo.

Proprio con l'obiettivo di valutare, con rigore e con un approccio "basato sull'evidenza", il ruolo del latte vaccino nell'alimentazione e le possibili relazioni tra il suo consumo e alcune patologie, *NFI - Nutrition Foundation of Italy* ha tenuto a Milano, a fine 2016, un sim-



posio dal titolo “Latte vaccino: ruolo nell’alimentazione umana ed effetti sulla salute”, a cui hanno partecipato rappresentanti delle Società Scientifiche e delle Istituzioni pubbliche. Frutto dell’evento è stato un fascicolo sotto forma di “domanda e risposta” consultabile on line da tutti, con i principali temi affrontati. Ne è emerso un quadro rassicurante, in un panorama dove purtroppo dilagano false notizie.

Domande e risposte

Il latte in commercio è sicuro dal punto di vista microbiologico o di sostanze potenzialmente tossiche? Vengono impiegati ormoni o antibiotici per aumentare o migliorare la produzione? Le proprietà del latte dipendono dalla qualità del latte crudo di partenza, dal tipo di processo tecnologico e dalle condizioni di conservazione. Rigidi Regolamenti di igiene europei definiscono le caratteristiche della materia prima e stabiliscono regole precise di trattamento, già a partire dalla mungitura, di salute degli animali, igiene della produzione, caratteristiche del latte crudo, limiti della carica batterica totale ed eventuale presenza di residui antibiotici. Inoltre, una regolare attività di controllo degli organismi ufficiali permette di commercializzare latte vaccino

del tutto sicuro dal punto di vista igienico-sanitario. L’uso di ormoni è vietato in Italia e nell’Unione Europea. L’impiego di antibiotici in ambito zootecnico è ancora elevato nel nostro Paese, anche se i consumi sono calati del 30% negli ultimi anni e la presenza di residui di antibiotici nei latti sottoposti a controllo ufficiale è comunque molto bassa. Anche sui mangimi e foraggi (che arrivano spesso dall’estero) vengono eseguiti controlli puntuali per garantirne la salubrità.

Che ruolo nutrizionale ha il latte vaccino nelle varie fasi della vita? Il suo consumo ha rischi per la salute? Il latte vaccino è un alimento con buone caratteristiche nutrizionali che, se consumato secondo le linee guida e in una dieta equilibrata, può facilitare il raggiungimento degli obiettivi nutrizionali di macro- e micronutrienti, in tutte le età della vita, e in alcune specifiche condizioni fisiologiche, come la gravidanza, l’allattamento o durante l’allenamento per lo sportivo.

Non è indicato prima dei 12 mesi di età, soprattutto per l’eccesso proteico e il rischio di carenza di ferro; in seguito è da inserire con moderazione. Dai 3 anni, è molto importante promuoverne il consumo, soprattutto per il contenuto di proteine digeribili e di calcio. Il latte si trova alla base della piramide ali-

Allergia al latte o intolleranza al lattosio?

Allergia al latte e intolleranza al lattosio sono ben diverse, ma spesso confuse. La prima è frequente nell’infanzia, soprattutto nel primo anno, e diminuisce con l’età. Riguarda una o più proteine del latte vaccino, spesso comuni al latte di altre specie animali. Si tratta soprattutto di reazioni IgE mediate e i sintomi variano, da reazioni cutanee fino a casi fatali, per fortuna rari, di shock anafilattico (disturbi gastrointestinali, se da reazioni non-IgE mediate). L’intolleranza al lattosio è causata dall’assenza o carenza dell’enzima lattasi, necessario per digerire il lattosio, che altrimenti fermenta nell’intestino, con comparsa di dolore addominale, crampi, meteorismo e diarrea. L’intolleranza al lattosio viene diagnosticata tramite il Breath test, un esame semplice e non invasivo che misura l’idrogeno espirato prima e dopo aver bevuto una bevanda al lattosio. Oltre l’esame, è importante valutare i sintomi specifici riferiti dal paziente.

Quali frequenze e porzioni?

Latte

Porzione standard

125 ml

Unità di misura pratica

1 bicchiere piccolo, 1/2 tazza media

Yogurt

Porzione standard

125 g

Unità di misura pratica

1 vasetto

Formaggio fresco

Porzione standard

100 g

Unità di misura pratica

1 mozzarella piccola

Formaggio stagionato

Porzione standard

50 g

Unità di misura pratica

1 pezzo piccolo

2-3 porzioni al giorno di LATTE E DERIVATI (preferibilmente a ridotto contenuto di grasso)

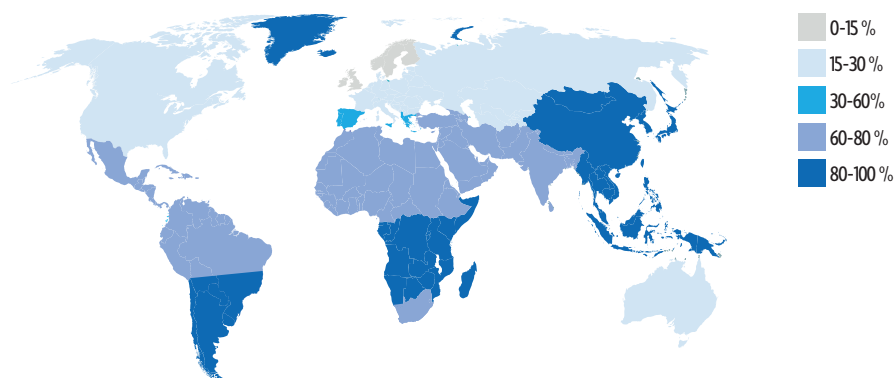
In pratica: 1-2 porzioni di latte e yogurt al giorno + 2-3 porzioni settimanali di formaggi

Le fonti per i due box sono state tratte da:

- LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia 2014 - SINU Società Italiana di Nutrizione Umana
- Linee guida 2003 - INRAN Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, oggi CREA
- Nuova Piramide Alimentare per la Dieta Mediterranea Moderna - III Conferenza Internazionale del CIISCM Centro Interuniversitario Internazionale di Studi sulle Culture Alimentari Mediterranee
- L'indagine nazionale sui consumi alimentari in Italia: INRAN-SCAI 2005-2006.

PREVALENZA DI INTOLLERANZA AL LATTOSIO (DATI IN PERCENTUALE)

AUSTRALIAN SOCIETY OF PUBLIC HEALTH (2017)



mentare della Società Italiana di Pediatria, tra gli alimenti da consumare nel quotidiano.

La frequente sostituzione del latte vaccino con altri tipi di latte (come il latte d'asina, che ha un contenuto di grassi basso e non adatto per il bambino) o con bevande di origine vegetale, in modo immotivato o per presunti effetti salutistici, desta una certa perplessità nella comunità pediatrica. Il lat-

te vaccino viene infatti ormai riconosciuto come elemento importante di una corretta prima colazione e, quindi, diete prive di latte vanno adottate solo in caso di motivazioni mediche, dopo una specifica diagnosi del pediatra.

Le evidenze presenti in letteratura scientifica suggeriscono che la maggioranza delle associazioni tra consumo di latte e salute sia favorevole. Il recente studio PURE (*Prospective Urban Rural Epidemiology*), pubblicato su *Lancet*, ha studiato le associazioni tra consumo totale di latticini e prodotti caseari specifici con mortalità e patologie cardiovascolari maggiori. Ha coinvolto 130.000 individui, appartenenti a 21 nazioni, e ha registrato la riduzione di rischio per ictus (la più significativa) e della mortalità per cause cardiovascolari (associata a consumo di latte e yogurt). Il rapporto tra consumo di latte e derivati e incidenza di alcuni tipi di tumori è spesso all'attenzione dei media. Il rischio oncologico complessivo non appare influenzato dal consumo di latte. Sembra esserci una modesta associazione con l'incidenza di tumore prostatico e un'altra, inversa, con quello del colon-retto. Il consumo di latte non sembra modificare il rischio di cancro della mammella, o l'evoluzione della malattia.

In conclusione, attualmente, non esistono motivi, al di fuori delle condizioni di allergia e di intolleranze sintomatiche al lattosio (queste ultime assolutamente gestibili) per limitare o bandire il consumo alimentare di latte. ♦

Come siamo messi?

Consumi reali in Italia:

LATTE:

119 ml/die, nella popolazione generale

150 ml/die, nei soli consumatori abituali

YOGURT:

20 g/die, nella popolazione generale

86 g/die, nei soli consumatori abituali

Anche sommando tutti i derivati del latte, i consumi medi nazionali restano ben inferiori alle raccomandazioni (250-375 ml/die) e, in generale, alla media europea: in Italia uomini 160 g/die, donne 180 g/die VS in Europa 239 g e 246 g/die (studio EPIC).

Gli italiani non raggiungono le porzioni raccomandate al giorno di latte e yogurt, ma consumano più formaggi di quanto indicato dalle linee guida, superando largamente le 2-3 porzioni settimanali.



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Gli alimenti indicati con * sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario AIC, riportino la Spiga Barrata o la scritta "senza glutine" in etichetta.



1 TORTA SBRISOLONA

Ingredienti (per 4-6 persone)

100 G FARINA DI MAIS*
 100 G FARINA DI RISO*
 100 G MANDORLE
 80 G ZUCCHERO DI CANNA
 100 G BURRO SENZA LATTOSIO
 1 TUORLO, SCORZA DI 1 LIMONE
 1 FIALA DI AROMA AL RUM*

La torta sbrisolona è un dolce che racchiude in sé tradizione e gusto. Le origini del suo nome provengono dalla parola brisa, ossia briciola. È infatti un dolce molto granuloso, impastato grossolanamente. Grazie alla sua consistenza, è ottima per essere inzuppata in un vino dolce come da tradizione, solitamente un vino mantovano. L'origine della torta sbrisolona risale a molti anni fa e l'umiltà di questa torta si ritrova nella semplicità dei suoi ingredienti. La ricetta originale prevede l'utilizzo dello strutto, questa ricetta però contiene solo burro senza lattosio ed è quindi idonea a chi deve escluderlo, oltre al glutine.

La preparazione

In una ciotola, unire le farine e le mandorle precedentemente sbucciate e tritate. A parte tritare anche lo zucchero assieme alla scorza di limone per alcuni minuti, in modo che lo zucchero diventi fine, e successivamente aggiungerlo al composto di farine. Aggiungere il tuorlo ed amalgamarlo al composto con la fiala al rum. Infine, aggiungere il burro a tocchetti cercando di amalgamarlo con la punta delle dita in modo da formare delle grosse briciole. Versare le briciole ottenute in una tortiera ricoperta di carta da forno e livellare la superficie con l'aiuto delle mani. A piacere, disporre sulla superficie alcune mandorle con la buccia come decorazione. Cuocere in forno a 180° C per 30/40 minuti. Sformarla solo quando è fredda per evitare di romperla.

 PREPARAZIONE
20 MIN

 TEMPO DI COTTURA:
30/40 MIN



2 TORTA COCCO E LIMONE

Ingredienti (per 4-6 persone)

1 UOVO
 80 G ZUCCHERO DI CANNA
 80 G OLIO DI SEMI
 140 ML LATTE DI RISO*
 1 SCORZA DI LIMONE
 1/2 SUCCO DI LIMONE
 80 G FARINA DI COCCO*
 40 G FARINA DI RISO*
 40 G FECOLA DI PATATE*
 1/2 BUSTINA DI LIEVITO*

Fresca, delicata e profumatissima, la torta cocco e limone è veloce e facile da preparare e soprattutto soddisfa ogni tipo di palato. Realizzata con ingredienti privi di lattosio ed ovviamente di glutine, è semplice ma gustosa, un dolce ottimo per grandi e piccini!

La preparazione

Montare l'uovo con lo zucchero fino ad ottenere un composto molto gonfio e spumoso, indispensabile per la buona riuscita della torta. Aggiungere l'olio ed il latte a filo e continuare a mescolare. Incorporare la scorza ed il succo di limone e poi le farine setacciate, la farina di cocco, la fecola ed il lievito. Lavorare per ottenere un composto liscio e morbido. Trasferire in uno stampo foderato con carta da forno e cuocere in forno a 180° C per circa 30 minuti.

 PREPARAZIONE
15 MIN

 TEMPO DI COTTURA:
30 MIN CIRCA



© PASTICCERANDO SENZA GLUTINE (3)

B BISCOTTI EMOTICON

Ingredienti (15 biscotti circa)

2 UOVA
 100 G ZUCCHERO DI CANNA
 80 ML OLIO DI SEMI
 180 G FARINA DI RISO*
 180 G FECOLA DI PATATE*
 CREMA ALLA NOCCIOLA Q.B.*

I biscotti emoticon sono dei simpatici dolci molto originali perfetti per compleanni, feste a tema ed in generale per attirare l'attenzione dei bambini. Possono essere farciti con crema alla nocciola o marmellata* o altro ancora.

In particolare, questa ricetta è stata realizzata con una pasta frolla molto leggera, senza infatti l'utilizzo del burro e del lievito ed ovviamente senza glutine!

Leggerezza e croccantezza è ciò che contraddistingue queste ironiche faccine, tutte da gustare!

La preparazione

In una ciotola, lavorare le uova con lo zucchero. Aggiungere l'olio e successivamente le farine e la fecola. Amalgamare bene fino ad ottenere un panetto morbido ed omogeneo. Riporre il composto ottenuto in frigorifero per un'ora. Trascorso questo tempo, stendere la pasta frolla e ricavare dei cerchi della grandezza scelta. Su metà dei cerchi ottenuti, formare gli occhi utilizzando una cannucchia e la bocca usando un piccolo coltellino per far assumere al biscotto l'espressione desiderata.

Cuocere in forno a 180°C per circa 15 minuti.

Lasciare raffreddare i biscotti e successivamente, spalmare la crema alla nocciola (o con marmellata* se si vogliono fare senza lattosio) sulla parte non ritagliata ed accorpate insieme le due parti.

PREPARAZIONE
90 MIN



TEMPO DI
 COTTURA:
 15 MIN CIRCA

CHE PASTICCERA LA BLOGGER SILVIA

Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Il mio rapporto con la cucina senza glutine è sempre stato sereno, anche se inizialmente mi sembrava strano dover escludere dei cibi dalla mia dieta per stare meglio, ma pian piano mi sono abituata e ormai da molti anni per me la dieta senza glutine rappresenta l'assoluta normalità quotidiana. La diagnosi mi ha costretto a dover ricercare degli alimenti alternativi da mangiare e questo mi ha incuriosito e spinto a provare ingredienti nuovi. Da qui è nata anche la mia passione per la pasticceria: sperimentare ricette nuove mi gratificava ed ero felice di poter mangiare qualcosa di finalmente sano, gustoso ed alternativo ai soliti dolci industriali.

Perché un blog di ricette?

Da subito, quando ho iniziato a cucinare dolci seguendo la mia fantasia, ho annotato tutte le ricette provate su un quaderno. Oggi, quel quaderno è diventato un blog online chiamato *Pasticcerando Senza Glutine*, e l'entusiasmo di sperimentare ricette sempre nuove è diventato una vera e propria passione che mi soddisfa e che adoro condividere con gli utenti, che spero possano a loro volta realizzare le mie ricette, preparate ovviamente con ingredienti il più possibile sani, privi di glutine e di lattosio.

Come è Silvia fuori dalla cucina?

A parte essere una neo food blogger sono un'impiegata, amante della natura, degli animali e delle cose semplici. Mi considero una persona semplice e genuina, proprio come i miei dolci. ♦



NELLA FOTO: Silvia Visconti ha 25 anni e vive in provincia di Milano. Il suo interesse per la cucina, in particolare per la pasticceria, è nato all'età di 11 anni, quando, dopo aver convissuto per molto tempo con fastidiose anemie e perenne stanchezza, le è stata finalmente diagnosticata la celiachia



blog.giallozafferano.it/pasticcerandosenzaglutin

Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Le persone con diagnosi di intolleranza al lattosio non devono per forza rinunciare al latte vaccino e ai derivati, ma possono scegliere latti (e prodotti lattiero-caseari) delattosati o preferire yogurt e formaggi stagionati (questi ultimi, senza eccedere), che per il processo produttivo hanno un tenore di lattosio trascurabile. Un'alternativa al latte vaccino sono i latti vegetali. Il lattosio può essere

presente anche in molti alimenti come ingrediente o additivo, per esempio in pane e altri prodotti da forno, merendine, biscotti, creme, salumi, piatti pronti, integratori, ecc. In caso di diagnosi negativa ma presenza di fastidi, gli alimenti che contengono lattosio possono essere ridotti in base alla tolleranza individuale, anziché eliminati del tutto. Può capitare, infatti, che a causa di un ridotto consumo di alimenti contenenti lattosio l'enzima si inattivi (è infatti detto "inducibile") e che una graduale reintroduzione di questi alimenti migliori la tollerabilità. ♦

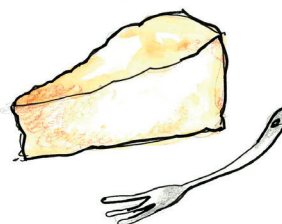
RICETTA

Ricetta semplice e veloce, adatta anche ai "pasticcieri" meno esperti. È senza lattosio, prevede l'impiego di ingredienti che ne sono privi e un'alternativa vegetale al latte vaccino. Per sperimentare un'altra variante, si potrebbe utilizzare del latte delattosato lasciando invariate le dosi... quale sapore preferite?



1. LATTE DI RISO

I latti vegetali dal punto di vista nutrizionale non sono del tutto sostitutivi del latte vaccino. Non hanno colesterolo, possono essere arricchiti di calcio e vitamine ma è importante leggere l'elenco ingredienti in quanto spesso sono addizionati di zuccheri, oli e sale. Altra cosa importante... il claim "senza glutine" in etichetta!



2. ZUCCHERO DI CANNA

Lo zucchero di canna, rispetto quello semolato, presenta un colore bruno per il residuo di melassa. È meno raffinato e fornisce un minimo di minerali, anche se piuttosto irrilevanti dal punto di vista nutrizionale. Da preferire, dunque, a quello bianco, ma non per questo da utilizzare di più, sviluppando comunque pressoché le stesse calorie.

3. FARINA DI COCCO

Pur essendo un alimento vegetale, il cocco è un frutto con un alto contenuto di grassi, soprattutto saturi. La farina di cocco si ottiene dalla polpa della noce di cocco che viene essiccata e macinata. Al pari delle altre farine, se pur derivanti da alimenti naturalmente privi di glutine, essendo trasformata deve riportare il claim "senza glutine" in etichetta.



LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	406	Carboidrati (g)	35.3	Sale (g)	0.09
Proteine (g)	3.6	di cui semplici	20.4		
Lipidi (g)	27.9	Fibra (g)	0.5		
di cui saturi	11.2	Colesterolo (mg)	44.5		

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.