

Latte delattosato

Intollerante al lattosio?
Latte HD: la soluzione
per non rinunciare ad un
sano bicchiere di latte!

a cura di:

dr.ssa Maria Luisa Barretta Ph.D.
dr.ssa Federica Novello



Monello®



Latte 1% di GRASSI UHT
a lunga conservazione



Il latte è un alimento nutrizionalmente completo prodotto dalla ghiandola mammaria per fornire il primo nutrimento al neonato ed assicurarne la rapida crescita. Nel latte sono presenti lipidi, proteine, sali minerali, vitamine, zuccheri ed altre sostanze biologicamente attive. Tra i molti tipi di zuccheri disciolti nel latte, ed in particolare nel latte umano, il principale è il glucide **lattosio**. Il lattosio influenza positivamente l'organismo stimolando la crescita e la funzionalità delle specie batteriche benefiche che colonizzano il nostro intestino (il microbiota). Sono due gli enzimi che metabolizzano il lattosio a scopi energetici: **la lattasi intestinale** e **la galattasi epatica**. L'Istituto Superiore di Sanità Italiano (ISS) sostiene che quella al lattosio è la più diffusa intolleranza alimentare, mentre l'Istituto Nazionale per la Salute Americano (NIH) stima che meno del 35% della popolazione mondiale digerisce correttamente questo zuc-

chero. Le persone così definite lattasi non-persistenti sperimentano i sintomi dell'intolleranza quando assumono latte e i derivati lattiero-caseari. In alcuni casi, l'intolleranza è genetica, in altri, invece, causata da carenza transitoria di lattasi, mentre altre volte ancora il deficit dell'enzima è dovuto a modifiche della dieta per le quali si tende ad eliminare il latte dall'alimentazione quotidiana con l'avanzare dell'età, causando una progressiva perdita di lattasi intestinale.

Alcuni fattori di rischio che possono incrementare la possibilità di sviluppare un'intolleranza al lattosio sono:

Età: è più frequente sviluppare l'intolleranza da adulti mentre è raro che questa si manifesti nei lattanti e nei bambini piccoli.

Nascita prematura: i neonati pretermine possono avere livelli inferiori di lattasi, a paragone con i nati a termine, poiché le cellule che producono questo enzima si sviluppano solo alla fine dell'ultimo trimestre di gestazione.

Malattie intestinali: quali alterazioni dello sviluppo del microbiota, morbo celiaco e malattia di Crohn.

Trattamenti terapeutici: alcune terapie con radiazioni ionizzanti o con farmaci chemioterapici per il trattamento dei tumori della

cavità addominale possono aumentare il rischio di sviluppare intolleranza al lattosio.

Essere intolleranti al lattosio dal punto di vista medico non rappresenta nulla di grave.

L'insufficienza dell'enzima lattasi però comporta una cattiva digestione del lattosio ed un insieme di fastidiosi sintomi, quali meteorismo, crampi addominali, gonfiore, diarrea e vomito.

Il latte delattosato è un latte vaccino sottoposto ad un trattamento per eliminare il lattosio; questo processo industriale riduce notevolmente le concentrazioni di lattosio ed il prodotto è così adatto ad essere consumato da tutte le persone *lattasi non persistenti*, senza incorrere nei tipici (e spiacevoli) sintomi elencati precedentemente.

Per questo, il **latte delattosato è un latte HD (High Digestible)**.

Oggi, la media dei consumatori che scelgono il latte HD è in crescita. L'industria alimentare, per venire incontro alla richiesta, ha sviluppato diverse tecnologie di rimozione del lattosio che prevedono l'utilizzo di enzimi in grado di rompere la molecola di lattosio, scindendola nei due zuccheri costituenti: il glucosio ed il galattosio.

Il procedimento della rimozione di lattosio da latte crudo è solo

Senza Lattosio (<0,01%)

**Fonte di Calcio
e di Vitamina A e D3**

100% Latte Italiano

**Ideale per la colazione
di tutta la famiglia**



Il Latte per tutta la famiglia

il passaggio finale del processo produttivo durante il quale la quota residua di lattosio nel prodotto finito raggiunge una percentuale tra 0,5 gr/100 ml (latte a ridotto contenuto di lattosio) e 0,1 gr/100ml (latte senza lattosio).

Le persone che sperimentano disturbi nella digestione del latte possono consumare latte HD con molteplici benefici nutrizionali:

● **Facile digestione:**

bere latte senza incorrere in mal di pancia, gonfiore, crampi e diarrea è un grande vantaggio per gli intolleranti.

● **Buono per la salute della ossa:** il latte HD è prodotto da latte vaccino e fornisce gli stessi benefici e vantaggi nutrizionali, incluso l'apporto di Calcio e Vitamina D che sono fondamentali per la normale crescita e sviluppo dei bambini e nelle donne in post-menopausa, aiutano a prevenire la perdita minerale riducendo pertanto il

rischio di fratture associate ad una ridotta densità ossea (nelle donne, l'effetto benefico si ottiene con un'assunzione giornaliera di almeno 1,2g di Calcio e 20µg di Vitamina D).

Una tazza di latte HD fornisce circa il 30% della quota giornaliera di Calcio ed il 25% della quota giornaliera di Vitamina D.

● **Buono per la salute del cuore:** il latte HD parzialmente o totalmente scremato fornisce un valido beneficio per il cuore perché aiuta a ridurre la pressione del sangue. Oltre ad essere utile per la salute delle ossa, il Calcio aiuta a mantenere la nostra pressione a livelli salutari. Inoltre il latte HD contiene naturalmente Fosforo, un altro alleato per il mantenimento di buoni livelli di pressione.

● **Apporto proteico completo:** una tazza di latte HD fornisce proteine e tutti gli aminoacidi essenziali di cui il nostro corpo ha bisogno per mantenersi in salute. Le proteine del latte sono importanti per la salute di capelli, pelle, ossa e muscoli.

● **Un sapore più dolce:** se amate il gusto dolce, sarà piacevole scoprire il latte HD, naturalmente più zuccherino del latte vaccino. Questa nota zuccherina è dovuta al processo di scissione del lattosio, che conferisce al latte un tocco di dolcezza, senza bisogno di aggiungere altri zuccheri o dolcificanti.

Una curiosità

Nel mondo animale, l'unica specie conosciuta a produrre un latte senza lattosio per sfamare i suoi piccoli è il Leone di Mare od Otaria della California!

Sette domande per aiutarti a capire se sei intollerante al lattosio

Compila il questionario: attraverso l'analisi dei sintomi più comuni, potrai capire se sei potenzialmente intollerante al lattosio.

Dopo aver consumato latte o derivati, ti capita di avvertire crampi allo stomaco?

- A. **Sempre**
- B. **Qualche volta**
- C. **Mai**

Dopo aver consumato latte o derivati, ti capita di soffrire di flatulenza?

- A. **Sempre**
- B. **Qualche volta**
- C. **Mai**

Dopo aver ingerito latte o derivati, ti capita di provare un senso di nausea?

- A. **Sempre**
- B. **Qualche volta**
- C. **Mai**

In soggetti con intolleranza al lattosio è frequente la "sensazione di pienezza". Ti è mai capitato?

- A. **Sempre**
- B. **Qualche volta**
- C. **Mai**

Ti capita di soffrire di episodi di diarrea dopo aver ingerito latte o derivati?

- A. **Sempre**
- B. **Qualche volta**
- C. **Mai**

Il consumo di latte o derivati si associa ad episodi di vomito?

- A. **Sempre**
- B. **Qualche volta**
- C. **Mai**

Soffri di gorgoglio (brontolio) addominale dopo aver consumato latte o derivati?

- A. **Sempre**
- B. **Qualche volta**
- C. **Mai**

Maggiornaza di A: Sembra che il tuo organismo digerisca molto male il lattosio! Parlane con il tuo medico di fiducia che saprà indirizzarti verso il test più adeguato per verificare se sei un soggetto intollerante. Nel frattempo prova a verificare se il consumo di latte delattosato come Monello HD migliora i tuoi sintomi.

Maggioranza di B: Campanello di allarme! Forse digerisci poco bene il lattosio e quindi potresti provare a limitare il consumo dei prodotti che lo contengono. Ti consigliamo Monello HD come alternativa al latte vaccino.

Prova e vedrai!

Maggioranza di C: Metabolismo in regola! Il lattosio non rappresenta un ostacolo alla tua regolare digestione, ma se dovessi con il tempo avvisare alcuni dei sintomi elencati nel questionario, Monello HD farà al tuo caso!