



Il latte, alleato della crescita e della sana alimentazione

In Italia, i consumi di latte sono bassi e decrescono con continuità da alcuni anni. I motivi alla base di questo andamento sono vari e tutti francamente privi di fondamento: una preoccupante campagna mediatica di disinformazione alimenta falsi miti suggerendo che il consumo di latte vaccino possa esercitare molti effetti negativi sulla salute umana.

La verità, però, è un'altra: nessuna reale evidenza scientifica ha dimostrato che bere il latte vaccino sia un rischio per la salute umana, quando consumato nella giusta quantità e nell'ambito di un'alimentazione varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Il latte è l'alimento che più di tutti riporta la mente a ricordi di infanzia e, secondo i Nutrizionisti, è un alimento completo e bilanciato dal punto di vista nutrizionale, raccomandabile sia per i bambini che per gli adulti. Il latte è ricco in proteine dall'eccezionale valore biologico, come le caseine; zuccheri semplici, come il lattosio che è una fonte immediata di energia per il nostro organismo; acidi grassi saturi a corta catena, dai riconosciuti effetti benefici sulla salute; fonte di vitamine e di preziosi minerali, come il Calcio.

Un altro mito da sfatare è che il latte a basso contenuto di grassi sia sempre la scelta migliore: se è vero che in alcuni casi è utile limitare l'apporto lipidico nell'alimentazione, è altrettanto vero che i lipidi del latte sono una preziosa fonte nutrizionale. È anche possibile estrarre ed isolare la parte lipidica del latte per ottenere la **crema di latte**, un ingrediente dall'eccellente profilo nutritivo. In natura, la parte grassa del latte, da cui si ricava la



dr.ssa Maria Luisa Barretta
Ph.D



crema, è inglobata all'interno di piccoli globuli, (noti anche come MFG, *milk fat globule*), ricoperti da una sottile membrana (nota anche come MFGM *milk fat globule membrane*).

La membrana di questi globuli è ricca di glicoproteine e glicolipidi biologicamente attivi e molti studi scientifici mettono in luce il ruolo che questo ingrediente potrebbe giocare sul sistema immunitario e sullo sviluppo delle funzioni cognitive nei bambini*. Rinunciare al latte o ridurlo drasticamente il consumo non sembra, quindi, una scelta saggia: consumarne una tazza al giorno, ancor meglio a colazione, è una sana abitudine, ricordando sempre che il latte è la miglior fonte di Calcio biodisponibile, imparagonabile a qualsiasi altro alimento.

Le tabelle LARN raccomandano di assumere 0,7-1 g di Calcio al giorno nei bambini e almeno 1 g negli over 60, perché questo elemento è necessario a mantenere in salute le ossa ed i denti: bere il latte, quindi, equivale a costruire una grande riserva di Calcio per i giovani e a prevenire l'osteoporosi e l'ipertensione arteriosa, per i più anziani.

Occorre, però, fare una precisazione: se è vero che il latte vaccino è un'eccellente soluzione per integrare l'alimentazione, è anche vero che il suo consumo dovrebbe essere limitato in alcune persone.

Gli intolleranti al lattosio dovrebbero orientare la propria scelta verso prodotti delattosati, mentre, per i bambini da 1 a 3 anni è preferibile scegliere il latte di crescita, soluzione nutrizionale adatta all'alimentazione dei più piccoli. Ancora oggi si dibatte sulla reale necessità dell'utilizzo del latte di crescita nell'alimentazione dei bambini da 1 a 3 anni, in favore dell'utilizzo di latte vaccino intero già a partire dai 12 mesi.

Tuttavia, il latte vaccino è inadatto alla nutrizione di un bambino nella prima infanzia e dovrebbe essere introdotto solo dopo il compimento del terzo anno di vita.

Il latte vaccino è ricco di minerali e

vitamine, ma le quantità di Ferro sono scarse ed il Ferro è importante per lo sviluppo delle funzioni cognitive ed il buon funzionamento del sistema immunitario. Le più recenti linee guida dell'ESPGHAN, la società europea che si occupa di nutrizione infantile, pubblicate nel 2018, suggeriscono che i lattici di crescita possono essere parte di una strategia alimentare per i bambini più piccoli, mirata ad aumentare le quantità di quei pochi elementi che sono scarsi nel latte vaccino ma che sono fondamentali per il sano sviluppo dei più piccoli, tra cui, appunto, il Ferro, la Vitamina D e gli Acidi Grassi Polinsaturi.

Inoltre, con il latte di crescita si limita l'apporto proteico: un'elevata quantità di proteine assunte nei primi 3 anni di vita rappresenta un fattore di predisposizione allo sviluppo di obesità e malattia metabolica, già a partire dall'adolescenza.

*Hernell O et al. J Pediatr. 2016

Monello®

Formula per la crescita
a base di latte

Monello è un latte di crescita per bambini da 1 a 3 anni, fonte di Acidi Grassi Essenziali, Ferro, Calcio e ricco di Vitamina D, per il sano sviluppo delle ossa e dei denti.*

Monello
piace a tutti i bambini

*Nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano



NUOVO
FORMATO

oltre il
70%
di latte

con
CREMA
di LATTE



STERILFARMA®
www.sterilfarma.it

Numero Verde
800174257

