



## IL LATTE

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

Il latte è un alimento (non una bevanda) la cui composizione, in natura, varia in funzione della specie animale che lo produce.

È il primo alimento che viene assunto alla nascita perché contiene tutte le sostanze necessarie per la rapida crescita dell'organismo ed inoltre è quello che ci accompagna in ogni fase della vita grazie ai principi nutritivi di cui è ricco.

I fattori che influenzano la qualità del latte sono diversi: razza dell'animale, età, stato di salute, stadio di lattazione, clima, stagione, condizioni di stabulazione, di alimentazione, mungitura e trattamenti a cui viene sottoposto per il confezionamento e per la sua conservabilità.

Parlando del latte vaccino contiene, in fine emulsione, lipidi e vitamine liposolubili e, in fase dispersa, proteine e parte dei fosfati e citrati di calcio e magnesio. In soluzione sono presenti glicidi solubili, sali, sostanze azotate non proteiche e vitamine idrosolubili. Fornisce **grandi quantità di calcio** che viene facilmente assorbito ed è una importante fonte di **proteine di alta qualità**, di minerali e di vitamine.

Apporto calorico moderato, mediamente 64 kcalorie/100 g di latte intero e 36 kcalorie/100 g di latte scremato.

### I tipi di latte che troviamo in commercio

#### Latte UHT:

(Ultra high temperature), subisce per pochi secondi un trattamento termico ad elevata temperatura in modo da ridurre il più possibile la carica batterica per far sì che possa conservarsi più a lungo. Calano le proprietà organolettiche in genere, le vitamine e la digeribilità; alcune proteine si modificano. In compenso la scadenza arriva a 3-6 mesi.

#### Latte fresco:

È quello che garantisce, dopo il latte crudo, il massimo apporto nutrizionale ed è pastorizzato.

#### Latte condensato:

In pratica, è un latte cui è stata ridotta, attraverso il calore, la parte di acqua (circa l'86/88%) e aggiunto di zucchero. Per ottenere 1 kg di latte condensato servono dai 2,1 ai 2,3 litri di latte fresco. Questa procedura, però, trasforma il latte condensato in una vera e propria bomba calorica a causa di un forte aumento di proteine, grassi e zuccheri e il processo ha effetti simili alla pastorizzazione. Ha lunga durata e viene usato per lo più in alcune ricette di cucina.

### **Latte arricchito**

In commercio esistono latti arricchiti con le più svariate sostanze, dalle vitamine agli omega 3.

### **I latte di capra**

Ha caratteristiche chimiche simili al latte materno umano e viene per questo consigliato per l'alimentazione dei bambini. Rispetto al latte vaccino, è altamente digeribile e ricco di sostanze nutritive, con un contenuto di grassi e di colesterolo più basso. Contiene lattosio e non può quindi essere consumato dalle persone intolleranti.

### **Il latte d'asina**

Il latte di asina è indicato come migliore sostituto del latte materno nell'alimentazione dei neonati. È ricco di sostanze nutritive e povero di grassi ma ha un maggiore contenuto di lattosio che lo rende poco digeribile ed inadatto ai soggetti sensibili ed intolleranti.

### **Il latte di origine vegetale**

#### **Il latte di soia**

In termini nutritivi, il latte di soia è quello che più si avvicina alla composizione del latte vaccino. Ha infatti un elevato contenuto di proteine, ferro e vitamina B1. A differenza del latte vaccino ha però un apporto di grassi molto limitato ed è estremamente digeribile. La soia ha un potere naturale anti-colesterolo ed è consigliata come alternativa alle proteine animali. Il latte di soia può essere consumato dai soggetti intolleranti al lattosio o ad altre proteine del latte vaccino.

#### **Il latte di riso**

Il latte di riso ha il minor contenuto di grassi di tutte le tipologie di latte in commercio. Rispetto al latte di soia ha un più basso livello di proteine ma un gusto naturalmente più dolce, dovuto alla presenza di una grande quantità di zuccheri naturali al suo interno.

#### **Il latte d'avena**

Poco conosciuto rispetto ad altri tipi di latte vegetale, il latte d'avena è totalmente privo di colesterolo e molto ricco di acido folico. E' quindi molto utile per le donne in gravidanza. Il latte di avena è particolarmente indicato anche per gli sportivi in quanto fornisce un elevato apporto energetico di veloce assimilazione.

#### **Il latte di cocco**

Il latte di cocco viene ottenuto dalla spremitura della polpa del frutto, unita al latte contenuto nella noce ed all'acqua. Particolarmente dolce e dissetante, ha però un elevato contenuto di grassi saturi e deve quindi essere consumato con molta attenzione.

#### **Il latte di mandorle**

Tra tutti i latti di origine vegetale, il latte di mandorla è senza dubbio quello più gradevole al gusto. E' ricco di sostanze nutritive e grassi vegetali, utili per l'alimentazione degli sportivi. Attenzione però alle calorie, il latte di mandorla deve essere consumato con moderazione perché ricco di zuccheri naturali. Per fare un confronto con il latte vaccino, quello di mandorla ha un apporto calorico simile al latte intero ma, a differenza di quest'ultimo, non contiene grassi saturi e colesterolo.