

## Latticini light: alla scoperta di un grande bluff che ci priva di nutrienti essenziali

Dopo anni di marketing aggressivo e scorretta informazione, forti anche della letteratura scientifica che si va consolidando in materia, stiamo assistendo a una vera e propria [riabilitazione dei grassi](#) nel mondo della nutrizione e della medicina. Queste sostanze, infatti, svolgono ruoli importantissimi sia dal punto di vista strutturale che funzionale e privarsene significa rinunciare a uno dei più efficaci scudi protettivi presenti in natura. Numerose ricerche hanno dimostrato come i grassi presenti naturalmente nei cibi (non altrettanto si può dire di quelli aggiunti negli alimenti industriali o dei grassi creati artificialmente come le margarine) **non solo non arrecano danno alla nostra salute** ma siano addirittura essenziali e svolgano un ruolo cruciale per il nostro benessere. Tuttavia è ancora forte l'idea che sia più salutare scegliere cibi che ne sono poveri, a cominciare da mozzarelle, formaggi, yogurt, e tutti i latticini in generale. Ma nutrirsi di latticini poveri di grassi ci priva di importanti nutrienti e può rivelarsi alla lunga dannoso per il nostro benessere. Vediamo perché e come regolarci durante la spesa.

Sui grassi si è compreso che innanzitutto che sono una potente **riserva energetica** (quantitativamente più elevata di quella offerta da proteine e carboidrati) che serve per promuovere la crescita e lo sviluppo sia delle piante che degli esseri umani: dopotutto, se Madre Natura li ha voluti abbondanti nei semi dei vegetali (da cui poi nasce una pianta) e nel latte materno, dove forniscono energia di supporto alla crescita della pianta e dell'essere umano, come anche degli animali, un motivo ben preciso ci sarà. Oltre a ciò i grassi svolgono una **straordinaria gamma di funzioni benefiche nel nostro organismo**: proteggono le ossa e gli organi da traumi; regolano la temperatura corporea; sono una riserva energetica utile non solo per la crescita ma anche durante la malattia; sono coinvolti nel trasporto e nell'assorbimento di tutte le vitamine liposolubili; sono il materiale necessario per la costruzione di molti ormoni come il progesterone, gli estrogeni e il testosterone, così come della vitamina D e della bile; i grassi sono inoltre i componenti essenziali delle membrane cellulari, dove svolgono un ruolo basilare nella comunicazione fra le cellule; sono infine la materia più abbondante del prezioso tessuto nervoso e del cervello. È sufficiente per dire che sono **sostanze di assoluta importanza** nel corpo umano?

## Una lunga lista di nutrienti fondamentali mancanti

Una dieta povera di grassi in generale, e di latticini da latte intero nello specifico della trattazione che stiamo facendo qui, è anche povera di **vitamine liposolubili** come la A, la D, la E, la K, che sono importantissime per la costruzione e il mantenimento dell'integrità dell'osso, per il corretto funzionamento del sistema immunitario e per proteggerci dai tumori. Se i latticini sono giustamente riabilitati, è vero anche, e va detto chiaramente, che **non sono consigliati per tutti indistintamente**: in particolare **chi soffre di asma**

## Latticini light: alla scoperta di un grande bluff che ci priva di nutrienti essenziali

dovrebbe ridurre l'apporto perché aumentano la produzione di secrezioni nell'albero bronchiale. Stesso consiglio - con le dovute eccezioni rappresentate ad esempio da yogurt e ricotta - **per chi ha un tumore attivo** a causa dell'elevata presenza nel latte di fattori di crescita protumorali come l'IGF-1.

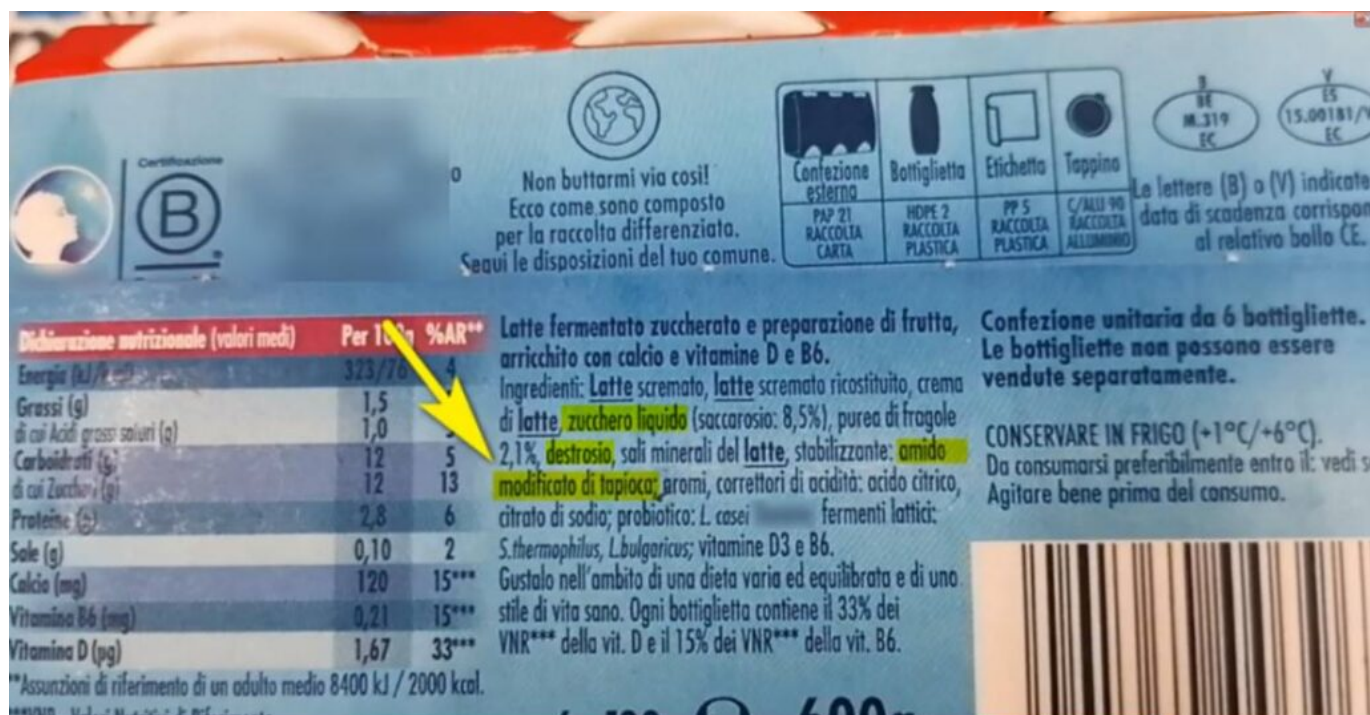
Parlando nello specifico di latticini, diciamo la verità: quelli scremati (**light**) non sono buoni di sapore, non appagano, non placano il senso di fame, al contrario ci spingono a mangiare di più in quanto sono alimenti deficitari di molti nutrienti, di cui l'alimento di origine era dotato ma che sono stati tolti durante il processo industriale. Ma si tratta di nutrienti che il nostro corpo reclama, per un naturale processo biochimico, **stimolando in eccesso gli ormoni dell'appetito** nei pasti successivi al pasto che viene fatto senza grassi.

**Nei latticini scremati viene cioè eliminata la parte grassa del latte**, in pratica si scarta quella componente che chiamiamo anche panna. Ed eliminando quest'ultima si verifica anche la perdita di tutte le vitamine preziose contenute nel latte, incluse le **vitamine D e K** che servono proprio per far assorbire all'organismo il calcio e il fosforo contenuti nel latticino stesso, e utili per **mantenere ossa sane**. Il paradosso è che la pubblicità dell'industria ci dice di mangiare ogni giorno latticini light "per rinforzare le ossa", ma è proprio **nei latticini light che manca la componente che serve a rafforzarle**. Vengono persi anche altri nutrienti importanti come **i caroteni e la colina**, che si trovano anch'essi esclusivamente dentro la parte grassa del latte.

A tale riguardo, è utile sapere, a titolo di curiosità, che in tempo di guerra in Italia **le famiglie povere vendevano la panna del latte alle famiglie dei ricchi**, per necessità di sostentamento economico. Si verificava un fatto straordinario e drammatico al tempo stesso: i bambini dei ricchi crescevano in salute perché mangiavano la panna ricca di tutti i nutrienti necessari per la crescita che abbiamo appena citato, ma i figli delle famiglie povere [svilupparono rachitismo](#) e problemi nella crescita e sviluppo.

## Industria e latticini light

Latticini light: alla scoperta di un grande bluff che ci priva di nutrienti essenziali



[Yogurt commerciale con latte scremato ma aggiunta di vari zuccheri e addensanti]

Mentre si toglie la parte grassa del latte, nei latticini light si verifica al contempo l'aggiunta da parte dell'industria di ingredienti vari per sopperire alla perdita di cremosità del prodotto dovuta alla mancanza dei grassi (**addensanti, emulsionanti, amido**), e l'aggiunta di **zuccheri e/o aromi** per sopperire al gusto del grasso del latte che è stato eliminato.

Le vitamine che si perdono con i latticini light sono le seguenti:

- **vitamina A**
- **vitamina D**
- **vitamina E**
- **vitamina K**

Tutte queste vitamine si trovano infatti all'interno dei grassi del latte e non nelle altre sue componenti, sono chiamate vitamine **liposolubili** proprio perché il nostro organismo le assimila **assieme ai lipidi**, cioè alle sostanze grasse dei cibi. Come accennato, se la natura ha pensato di mettere queste vitamine nella parte grassa del latte un motivo certamente ci sarà. Si fa presto a comprenderne il motivo, dal momento che la ricerca ha capito che queste particolari vitamine (soprattutto la D e la K) sono implicate, fra le altre cose, **nell'assimilazione del calcio e del fosforo** contenuti nel latte stesso. In particolare la vitamina D serve a livello intestinale per assorbire calcio e fosforo dai cibi e immetterli nel torrente sanguigno, mentre la vitamina K serve per veicolare e depositare il calcio e il

## Latticini light: alla scoperta di un grande bluff che ci priva di nutrienti essenziali

fosforo dal sangue verso il tessuto scheletrico e i denti, gli unici posti dove il calcio dovrebbe fissarsi nel nostro organismo. Inoltre la vitamina K serve anche per la **decalcificazione delle arterie e dei tessuti molli** come il rene, vale a dire che ha una funzione di estrazione del calcio dai tessuti molli, dove esso crea danno e predispone a malattie cardiovascolari e calcolosi renale. La vitamina K attiva infatti una proteina nota come **proteina GLA della matrice** (o MGP, dall'inglese Matrix GLA protein), che [spazza via il calcio da tessuti come le arterie](#), le vene e la pelle, dove il minerale è dannoso. Va da sé che queste due vitamine presenti nei grassi del latte e dei latticini in genere, sono quindi molto importanti per la nostra salute ed eliminarle dai cibi che in natura le contengono non appare una scelta saggia. La vitamina D, inoltre, è una molecola fondamentale per il buon funzionamento del **sistema immunitario**.

La beffa maggiore dei latticini scremati (light) consiste poi nel fatto che i grassi nel latte sono pochi in quantità, ed **eliminarli non ha senso nemmeno in un'ottica di contenimento delle calorie** o di dimagrimento. Nel latte abbiamo circa 3,5 grammi di grasso su 100 ml di prodotto, cosa ben diversa dai 20-30 grammi di grassi che abbiamo se mangiamo invece formaggi come la mozzarella o il gorgonzola. Non serve dunque rinunciare a così pochi grammi di grasso, è **utile invece ridurre il consumo di formaggi** quando si è dei consumatori "seriali" di formaggi, cioè quando si tende a mangiarne davvero troppi.

Per un bicchiere di latte o uno yogurt al giorno i più attenti nutrizionisti consigliano di usare **la versione a latte intero**, non quella scremata o zero grassi: ascoltate per esempio i [consigli sul consumo dei latticini](#) della dottoressa Debora Rasio, medico nutrizionista presso l'Università La Sapienza di Roma e [presenza costante anche in TV alla RAI](#) nei programmi di divulgazione sulla salute e la prevenzione.

## I latticini non sono tutti uguali

Latticini light: alla scoperta di un grande bluff che ci priva di nutrienti essenziali



**Non tutti i latticini disponibili in commercio comunque sono salutari**, esistono infatti grandi differenze tra tutti i vari prodotti, e il valore nutrizionale di un latticino può essere molto differente da quello di un altro: il latte per esempio non è la stessa cosa degli yogurt e tra quest'ultimi [ci sono quelli buoni e quelli che sono equivalenti al cibo spazzatura](#), la ricotta fatta dal siero di latte non è la stessa cosa dei formaggi, il burro può essere di qualità come quello di malga e quello di aziende che tengono gli animali al pascolo, oppure può essere facilmente un condensato di **residui chimici tossici che provengono dal latte industriale** degli allevamenti intensivi, dove si somministrano al bestiame foraggi che contengono pesticidi e anche antibiotici o farmaci come il cortisone, che poi sono stati [trovati in molte marche di latte commerciale](#) in vendita nei supermercati italiani.

La pubblicità in TV e gli spot delle aziende produttrici di yogurt e formaggi fanno credere che tutti i latticini siano sani e indispensabili per la salute delle ossa e per la crescita dei bambini, per un intestino sano e così via, ma **molti di questi slogan sono ingannevoli** e mirano solo ad aumentare le vendite. L'industria dei latticini investe miliardi in pubblicità ingannevoli e l'unico modo che abbiamo per difenderci e **acquistare solo i prodotti**

## Latticini light: alla scoperta di un grande bluff che ci priva di nutrienti essenziali

**davvero sani** è quello di informarci bene prima di acquistare. Lo slogan dei prodotti *light* è proprio una di queste [strategie di marketing ingannevole](#), sfruttata dall'industria alimentare per far pensare alle persone che se un cibo è leggero allora se ne possa consumare quanto si vuole senza incorrere in problemi di salute. Poter consumarne di più si traduce in più vendite e profitti per l'industria, è superfluo farlo notare. In realtà **i cibi privati dei grassi non sono più salutari e contengono sempre zuccheri aggiunti, additivi addensanti, e aromi**. E hanno perso nutrienti importanti come le vitamine, come abbiamo visto.

Ecco perché si parla di una percezione ingannevole da parte del consumatore. Si crede di fare una cosa giusta acquistando un prodotto *light*, ma la verità è che è una scelta a detrimento della propria salute.

[di Gianpaolo Usai]