

Perché bevo latte crudo

La situazione inerente il latte crudo è piuttosto grave: insistenti passaggi sulle Reti e Testate nazionali stanno procurando forte discredito verso questo interessante alimento e contro gli stessi allevatori produttori.

Sostanzialmente la tesi enunciata cerca di dimostrare che l'assunzione di latte crudo, senza la preventiva pastorizzazione, sia assolutamente pericoloso per la salute; si possono contrarre malattie anche gravi, tra le quali la sindrome emolitico-uremica procurata dalla presenza di *Escherichia Coli O 157* nel latte. Con la pastorizzazione, cioè con il riscaldamento del latte crudo a circa 78°C, o oltre, (processo industriale) si inattivano gli eventuali microrganismi patogeni presenti, garantendo la sicurezza dell'alimento.

Attualmente da più parti si propone e si vorrebbe imposto l'obbligo di previa bollitura del latte crudo. Apparentemente tutto logico e qual è il problema?

La questione è che il latte crudo è proposto da anni da consumarsi, appunto, crudo, perché, così come risulta da numerosi studi, solo in queste condizioni si può beneficiare di alcune interessanti proprietà nutrizionali e nutraceutiche; la pastorizzazione o la bollitura inattivano particolarmente alcuni enzimi e peptidi bioattivi, tra cui **l'Acido Linoleico Coniugato (CLA)**, alcuni tipi di proteine, tra cui la **Lattoferrina**, alcune **vitamine** ed infine i **batteri lattici** (detti "fermenti lattici"). Tutti questi microelementi sono presenti nel latte crudo, ma sono sensibili e si inattivano oltre i 50°C; pertanto la pastorizzazione o la bollitura, oltre i 70°C sono sotto questo aspetto deleterie.

Alcune recenti ricerche indicano che il **CLA** promuove la riduzione di grasso corporeo e lo sviluppo della massa magra. E' stato inoltre dimostrato come dosi medio-alte di CLA siano in grado di diminuire la concentrazione serica del colesterolo a livello epatico. Più recentemente la ricerca scientifica ha procurato interessanti dati su altre possibili benefiche proprietà del CLA, riguardanti soprattutto la funzione immunitaria, il sistema cardiovascolare, la salute della ossa e il tasso glicemico. Al contrario è importante sottolineare che il processo produttivo industriale di pastorizzazione, servendosi di un eccessivo riscaldamento, potrebbe dare origine a particolari isomeri trans degli acidi grassi (isomeri generalmente non presenti in natura e che il nostro organismo fatica a metabolizzare), i quali sono spesso considerati tra i fattori favorevoli all'insorgenza dell'arteriosclerosi.

La lattoferrina (ed altri peptidi, tra cui immunoglobuline, β -lattoglobuline, α -lattalbumine e lisozima) è oggetto di molti studi, che indagano le sue proprietà di veicolare il ferro dall'intestino al sangue e da qui alle cellule, promuovendone l'assorbimento, e le sue attività antimicrobica, antivirale, antinfiammatoria e prebiotica. Sono oltre duemila gli studi pubblicati sulle diverse funzioni biologiche della lattoferrina. Da questi si evince che questa proteina, oltre all'azione di trasportare ferro, è un naturale antiossidante e un potente attivatore di cellule natural-killer e gioca un ruolo importante nella difesa contro i tumori. L'effetto batteriostatico della lattoferrina è stato osservato in diversi animali, così come studi realizzati dall'INRA/INA PG, in Francia, hanno dimostrato che, nei soggetti a cui è stata somministrata lattoferrina bovina, vi è un aumento di immunoglobuline IgA e IgG nel fluido intestinale. Il modo più naturale di somministrare la lattoferrina è attraverso

l'allattamento. Alcuni studi dimostrano che la somministrazione orale di lattoferrina bovina inibisce la carcinogenesi nel colon, nella vescica, nella lingua, nell'esofago e nei polmoni, mentre altri riportano che questa glicoproteina potrebbe essere utilizzata per il trattamento del virus dell'epatite C, come agente preventivo del cancro al fegato (fonte IL LATTE n° 3 2006).

Per quanto riguarda i **batteri lattici** (*Lactococcus lactis*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus helveticus* e *Streptococcus thermophilus*), il nome deriva dalla capacità che hanno di ottenere, per mezzo di un processo enzimatico di fermentazione, acido lattico dai carboidrati. Sono definiti probiotici (il cui nome si contrappone a quello di antibiotici), cioè microrganismi in grado di modificare positivamente l'equilibrio della flora batterica intestinale. Gli antibiotici agiscono contro batteri cattivi mentre i probiotici arricchiscono la flora batterica di batteri buoni. Si trovano comunemente nel latte crudo e nel formaggio (sono importanti per la maturazione del formaggio), ma certe specie sono anche rintracciabili in grande numero nella flora intestinale dei bambini (*Lactobacillus bifidus*) e degli adulti; riordinano la flora batterica intestinale, ostacolando lo sviluppo di molti microrganismi dannosi, inclusi i batteri patogeni, prevengono le infezioni intestinali (in presenza di una flora batterica sana i germi non riescono né a moltiplicarsi, né a diffondersi) e ricostruiscono una adeguata flora batterica dopo cure con assunzioni di antibiotici. Inoltre aiutano la scomposizione degli alimenti, prevenendo problematiche, tipiche di un processo digestivo non corretto, rafforzano le difese immunitarie, producendo immunoglobine, situazione che giustifica il ruolo primario che viene attribuito ai fermenti lattici nella prevenzione delle allergie; producono alcune Vitamine, e ciò è possibile solo se questi Lattobacilli sono presenti nell'intestino. Producono un fattore di crescita che favorisce lo sviluppo dei bambini e infine prevengono assai bene l'avvelenamento da cibi e le infezioni locali o sistemiche provocate dall'entrata dei germi nell'organismo attraverso l'intestino (es. dissenteria, tifo, colera). In presenza di una sana flora batterica intestinale questi microrganismi patogeni non sono infatti in grado di moltiplicarsi e diffondere.

"L'idea di bere latte per supplire alla perdita di Lattobacilli tra i consumatori dei Paesi Occidentali, potrebbe apparire plausibile; ma il Latte pastorizzato prodotto oggi non ha più nessun valore in questo senso." (Anagen.net Alimentazione).

Latte crudo ai bambini

Riporto, come esempio e conferma di quanto sopra esposto, il testo integrale di una lettera pervenutami e che ritengo molto istruttiva al riguardo.

"Sono una ragazza di 27 anni, residente a (località indicata nella lettera, ma omessa per motivi di privacy) e madre di due bambini, A. e G., rispettivamente di 17 e di 6 mesi di età. Entrambi sono nati prematuri e sono stati ricoverati per breve tempo per problemi respiratori nel reparto di terapia intensiva neonatale presso l'Ospedale Civile di Brescia.

Il primo figlio è stato allattato con latte artificiale già dai primi giorni di vita e ogni pasto era seguito da getti di vomito; così a 4 mesi dalla nascita sono stata costretta a tenerlo nel seggiolone per almeno un'ora dopo ogni pasto in modo da evitare un'eccessiva quantità di latte vomitato. A 6 mesi di età ho iniziato con la somministrazione del latte fresco pastorizzato, con il quale ho trovato un certo miglioramento. Tuttavia i pasti erano inesorabilmente seguiti da rigurgiti e anche vomito, nonostante non superassi i 150 cc. di

latte per ogni pasto. Il problema è stato risolto definitivamente a metà dicembre del 2006, quando a Ospitaletto è stato installato il distributore automatico di latte crudo dell'azienda Noli e presso il quale un giorno ho prelevato del latte crudo per mio figlio. Da quel giorno e solo con quel latte mangia volentieri anche 200 cc per volta e lo digerisce completamente senza alcun rigurgito!

Con il mio secondo figlio ho purtroppo dovuto affrontare ancor più problemi; infatti ho cambiato ben 5 tipi di latte artificiale, ma comunque ha avuto problemi di crescita, di vomito e di digestione, con, di conseguenza, dolori di pancia. Pochi giorni prima di compiere 5 mesi di età ho provato a dare anche a lui il latte crudo, sia pure diluito con acqua. Anche questa volta ho risolto il problema!

Ho fatto presente il mio caso al pediatra, il quale mi ha sostenuto pienamente, consigliandomi semmai di mischiare nel biberon, oltre al latte, 30cc. di acqua e solo per il bimbo più piccolo. Grazie!" (Lettera firmata)

Per quanto riguarda gli allarmismi sul latte crudo, è bene considerare che il latte venduto presso ogni distributore automatico della Lombardia (e delle altre Regioni Italiane) è sottoposto ogni 15 giorni e mensilmente a controlli da parte dell' Autorità Sanitaria (Servizio Veterinario), analizzandolo alla ricerca di eventuali patogeni. Per quanto riguarda il 2008 il risultato di queste analisi è stato per l'Escherichia Coli O 157, la totale assenza in tutti i 1.423 campioni. Non risultano infatti, allo stato attuale, reali e comprovati collegamenti tra casi di infezione ed il consumo di latte crudo acquistato presso i distributori automatici.

Inoltre, in Lombardia ci sono attualmente 405 punti vendita di latte crudo, mentre in tutta Italia ce ne sono circa 1.000 (non 2.000 come si trova scritto nella campagna allarmistica). A questo proposito, si noti che con la vendita di 100 litri di latte al giorno per distributore (media per difetto) moltiplicati per i mille punti vendita, e considerando che il latte crudo è venduto ad un prezzo medio di € 1,00 al litro, contro un prezzo del latte pastorizzato fresco di € 1,55 (fonte Clal.it), i numerosissimi consumatori sparsi in tutta Italia ottengono un risparmio di circa 18 milioni di euro all'anno, che, con la crisi che c'è, non sono pochi.

Il risparmio invece degli imballaggi è stimabile in circa 30 milioni di bottiglie, pari a 30.000 quintali di spazzatura.

Il successo del prodotto è sempre maggiore e questo spaventa alcuni settori della trasformazione, sottraendo fatturato. Forse allora tutte queste possono essere le vere motivazioni che muovono cinicamente questa campagna denigratoria: sono soldi che non vanno all'Industria del latte, né alla Grande Distribuzione.

Brescia, 06/12/08

dott. Fausto Cavalli
Bevilatte srl
agenzia di servizi per
l'agricoltura
www.bevilatte.it info@bevilatte.it

Bibliografia:

- Solomon R., Chase Le., Ben-Ghedalia D., Bauman DE --The effect of nonstructural carbohydrate and addition of full fat extruded soybeans on the concentration of conjugated linoleic acid in the milk fat of dairy cows. *J Dairy Sci* 2000 Jun; 83 (6):1322-9;
- Mc Carty MF--Toward practical prevention of type 2 diabetes. *Med. Hypotheses* 2000 May; 54 (5): 786-93
- Azain MJ, Hausman DB, Sisk MB, Flatt WB, Jewell DE--Dietary conjugated linoleic acid reduces rat adipose tissue cell size rather than cell number. *J.Nutr.* 2000 Jun; 130 (6): 1548-54;
- Dhiman TR, Satter LD, Patrizia MW, Galli MP, Albright K, Tolosa MX.--Conjugated linoleic acid (CLA) content of milk from cows offered diets rich in linoleic and linoleic acids. *J Dairy Sci* 2000 May; 83 (5): 1140-6;
- Stangl GI--Conjugated linoleic acids exhibit a strong fat to lean partitioning effect, reduce serum VLDL lipids and redistribute tissue lipids in food-restricted rats. *J.Nutr.* 2000 May; 130 (5): 1140-6;
- Stangl GI, Muller H, Kirchgessner M-- Conjugated linoleic acid effects on circulating hormones, metabolites and lipoproteins and its proportion in fasting serum and erythrocyte membranes of swine. *Eur.J.Nutr.* 1999 Dec; 38 (6): 271-7;
- Edward N. Baker Università di Auckland (Nuova Zelanda), sesta Conferenza Internazionale.