



Traduzione a cura di Luciana Baroni ([testo originale in inglese](#))  
Fonte: [www.pcrm.org/health/Info\\_on\\_Veg\\_Diets/dairy.html](http://www.pcrm.org/health/Info_on_Veg_Diets/dairy.html)

## **COSA C'E' DI SBAGLIATO NELL'ASSUMERE DERIVATI DEL LATTE?**

Molti Americani, alcuni vegetariani inclusi, continuano ad assumere grandi quantità di derivati del latte. Di seguito elenchiamo otto importanti motivi per eliminare i latticini dalla propria dieta.

### **1-Osteoporosi**

L'assunzione del latte è reclamizzata per la prevenzione dell'osteoporosi, sebbene la ricerca clinica pervenga a conclusioni differenti. L'Harvard Nurses' Health Study (1), che ha seguito clinicamente oltre 75.000 donne per dodici anni, ha mostrato che l'aumentato consumo di latte non avrebbe alcun effetto protettivo sul rischio di fratture. Infatti, l'aumentata introduzione di Calcio attraverso latticini era associato con un rischio di fratture più elevato. Uno Studio Australiano (2) è pervenuto al medesimo risultato. Inoltre altri Studi (3, 4) non hanno evidenziato alcun effetto protettivo sull'osso da parte del Calcio proveniente dai derivati del latte. Per ridurre il rischio di osteoporosi, va ridotta l'assunzione con la dieta di Sodio e di Proteine animali (5, 6), aumentato il consumo di frutta e verdura (8), l'attività fisica (9), e va assicurato un adeguato introito di Calcio da fonti vegetali, come ad esempio la verdura a foglia verde ed i fagioli, come pure prodotti addizionati di Calcio tipo i cereali per la colazione ed i succhi.

### **2-Malattie Cardiovascolari**

I latticini - ivi inclusi formaggio, gelati, latte, burro e yogurt - contribuiscono significativamente ad elevare il contenuto di colesterolo e grassi nella dieta (10). Le diete ad elevato contenuto di grassi, soprattutto grassi saturi, possono aumentare il rischio di parecchie malattie croniche, comprese le malattie cardiovascolari. Una dieta a base di prodotti vegetali, povera di grassi e che elimini i derivati del latte, in combinazione con attività fisica, abolizione del fumo e controllo dello stress, può non solamente prevenire le malattie cardiache, ma addirittura renderne reversibile il decorso (11). I derivati dalla frazione non grassa del latte possono essere utilizzati, seppure siano responsabili di altri rischi per la salute, come descritto oltre.

### **3-Cancro**

Alcuni tumori, come ad esempio quello dell'ovaio, sono stati messi in stretta relazione con il consumo di latticini. Lo zucchero contenuto nel latte, il lattosio, viene scisso nell'organismo ottenendo un altro zucchero, il galattosio. A sua volta il galattosio viene ulteriormente catabolizzato da enzimi. Secondo uno Studio del dr. Daniel Cramer e collaboratori a Harvard (12), quando il consumo di latticini eccede quantitativamente la possibilità enzimatica di catabolizzare il galattosio, questo può accumularsi nel sangue, e può danneggiare le ovaie femminili. Alcune donne possiederebbero inoltre livelli di questi enzimi particolarmente bassi, ed il consumo regolare di derivati del latte può triplicare in loro il rischio di sviluppare cancro ovarico.

I tumori della mammella e della prostata sono pure stati messi in relazione con il consumo di derivati del latte, correlazione presumibilmente riferibile, almeno in parte, ad aumentati livelli plasmatici di un composto denominato Insulin-like Growth Factor (IGF-I) (13, 14, 15). Questo fattore, isolato nel latte vaccino, è stato ritrovato a livelli plasmatici elevati nei soggetti che consumino regolarmente latticini (16). Altri principi nutritivi che aumenterebbero i livelli di IGF-I sono pure presenti nel latte vaccino. Uno Studio recente mostra come soggetti maschili che presentino elevati livelli di IGF-I avrebbero un rischio quattro volte maggiore di sviluppare cancro prostatico, quando confrontati con i soggetti nei quali i livelli di questo fattore siano bassi (14).

### **4-Diabete**

Il Diabete Insulino-dipendente (tipo I o Diabete Giovanile) è correlato al consumo di latticini. Studi epidemiologici in diversi Paesi dimostrano la presenza di una forte correlazione tra l'uso di latticini e l'incidenza di Diabete Insulino-dipendente (17, 18). Alcuni Ricercatori nel 1992 (18) hanno individuato una proteina specifica del latte che innescherebbe una reazione autoimmunitaria, che si pensa sia in grado di distruggere le cellule pancreatiche deputate alla produzione di Insulina.

### **5-Intolleranza al Lattosio**

L'intolleranza al Lattosio è un fenomeno comune in molte popolazioni, e negli USA colpisce circa il 95% dei soggetti di origine Asiatica, il 74% dei Nativi, il 70% dei soggetti di origine Africana, il 53% dei soggetti di origine Messicana, mentre colpisce il 15% dei soggetti di razza Caucasica (19). La sintomatologia, che include problemi gastrointestinali, diarrea e flatulenza, compare perché l'organismo di questi individui non possiede gli enzimi deputati alla digestione dello zucchero presente nel latte, il Lattosio, appunto. In più oltre ad essere vittime di questi problemi, coloro che bevono latte rischiano di diventare soggetti a rischio di sviluppare altre malattie croniche ed altri disturbi.

### **6-Tossicità da Vitamina D**

Il consumo di latte non fornisce una fonte valida ed affidabile di Vitamina D nella dieta. Differenti campioni di latte sono stati trovati contenere quantità molto variabili di Vitamina D, in alcuni campioni era presente una quantità di Vitamina D cinquecento volte superiore a quella indicata, mentre altri campioni di latte ne contenevano quantità insufficienti o questa Vitamina era addirittura

assente (20, 21). Un eccesso di Vitamina D può essere tossico e può essere responsabile di un eccessivo aumento dei livelli di Calcio in sangue ed urine, di aumentato assorbimento di Alluminio e di depositi di Calcio nei tessuti molli (calcificazioni ectopiche, NdT).

## **7-Contaminazione**

Ormoni sintetici come ad esempio il ricombinante dell'ormone della crescita bovino (rBGH), sono comunemente usati nelle mucche da latte per aumentare la produzione di latte (13). Visto che le mucche producono quantità di latte in eccesso rispetto a quanto previsto dalla Natura, sono vittime di mastiti od infiammazioni delle mammelle. Il trattamento di queste patologie richiede l'uso di antibiotici, e tracce di questi farmaci e di ormoni sono stati rilevati in campioni di latte e di latticini. Altre sostanze che contaminano frequentemente il latte sono i pesticidi ed altri farmaci.

## **8-Problemi per la salute dei bambini**

Proteine del latte, Zuccheri del latte, grassi e grassi saturi presenti nei latticini possono essere causa di rischi per la salute nei bambini, portando allo sviluppo di malattie croniche quali obesità, diabete e formazione di placche arteriosclerotiche, causa in seguito di patologia cardiaca.

L'American Academy of Pediatrics raccomanda che ai bambini al di sotto dell'anno di vita non venga somministrato latte vaccino intero, poiché la carenza di Ferro è più probabile quando la dieta sia ricca di latticini. I prodotti del latte sono molto poveri di Ferro. Se dovessero costituire una grossa parte della dieta, è più probabile si sviluppi una carenza di Ferro (10). Le coliche addominali sono un ulteriore problema correlato al consumo di latte. Un bambino su cinque soffre di coliche. I pediatri ne hanno individuato da tempo la causa nel latte vaccino. Sappiamo ora che quando la madre che allatta al seno il bimbo consumi latte vaccino, il bambino può andare incontro a coliche addominali. Gli anticorpi della mucca possono passare, attraverso il circolo ematico materno, nel latte materno stesso e da qui al bimbo (22). Inoltre le allergie alimentari appaiono essere comunemente causate dal consumo di latte, soprattutto nei bambini. Uno studio recente (23) mette anche in correlazione il consumo di latte vaccino con la stipsi cronica del bambino. I ricercatori suggeriscono che il consumo di latte provochi ragadi od altre lesioni perianali e severo dolore alla defecazione, provocando così stipsi.

Il latte ed i suoi derivati non sono necessari nella dieta e possono, in effetti, essere dannosi per la salute. Consumate una sana dieta a base di granaglie, frutta, verdura, legumi, cibi fortificati quali i cereali ed i succhi. Questi cibi, carichi di principi nutritivi, possono aiutarvi a soddisfare le esigenze individuali di Calcio, Potassio, Riboflavina e Vitamina D con facilità e senza rischi per la salute.

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study, Am J Public Health 1997 Jun;87(6):992-7.

2. Cumming RG, Klineberg RJ Case-control study of risk factors for hip fractures in the elderly, *Am J Epidemiol* 1994 Mar; 139(5): 493-503.
3. Huang Z, Himes JH, McGovern PG Nutrition and subsequent hip fracture risk among a national cohort of white women, *Am J Epidemiol* 1996 Jul 15; 144(2): 124-34.
4. Cummings SR, Nevitt MC, Browner WS, Stone K, Fox KM, Ensrud KE, Cauley J, Black D, Vogt TM Risk factors for hip fracture in white women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group, *N Engl J Med* 1995 Mar 23; 332(12): 767-73.
5. Finn SC The skeleton crew: is calcium enough?, *J Womens Health* 1998 Feb; 7(1): 31-6.
6. Nordin CBE Calcium and Osteoporosis, *Nutrition* 1997; 3(7/8): 664-86.
7. Reid DM, New SA Nutritional influences on bone mass, *Proc Nutr Soc* 1997 Nov; 56(3): 977-87.
8. Tucker KL, Hannan MT, Chen H, Cupples LA, Wilson PW, Kiel DP Potassium, magnesium, and fruit and vegetable intakes are associated with greater bone mineral density in elderly men and women, *Am J Clin Nutr* 1999 Apr; 69(4): 727-36. (e-mail: [tucker@hnrc.tufts.edu](mailto:tucker@hnrc.tufts.edu)).
9. Prince R, Devine A, Dick I, Criddle A, Kerr D, Kent N, Price R, Randell A The effects of calcium supplementation (milk powder or tablets) and exercise on bone density in postmenopausal women, *J Bone Miner Res* 1995 Jul; 10(7): 1068-75.
10. Pennington JAT Bowes and Churches Food Values of Portions Commonly Used, Lippincott 1998; 17th ed, New York.
11. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, Billings JH, Armstrong WT, Ports TA, McLanahan SM, Kirkeeide RL, Brand RJ, Gould KL Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial, *Lancet* 1990 Jul; 336(8708): 129-33.
12. Cramer DW, Harlow BL, Willett WC, Welch WR, Bell DA, Scully RE, Ng WG, Knapp RC Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer, *Lancet* 1989 Jul 8; 2(8654): 66-71.
13. Outwater JL, Nicholson A, Barnard N Dairy products and breast cancer: the IGF-I, estrogen, and bGH hypothesis, *Med Hypotheses* 1997 Jun; 48(6): 453-61.
14. Chan JM, Stampfer MJ, Giovannucci E, Gann PH, Ma J, Wilkinson P, Hennekens CH, Pollak M Plasma insulin-like growth factor-I and prostate cancer risk: a prospective study, *Science* 1998 Jan 23; 279(5350): 563-6. (e-mail: [jmlchan@hsph.harvard.edu](mailto:jmlchan@hsph.harvard.edu)).
15. World Cancer Research Fund Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective, American Institute of Cancer Research 1997; Washington DC.
16. Cadogan J, Eastell R, Jones N, Barker ME Milk intake and bone mineral acquisition in adolescent girls: randomised, controlled intervention trial, *BMJ* 1997 Nov 15; 315(7118): 1255-60.
17. Scott FW Cow milk and insulin-dependent diabetes mellitus: is there a relationship?, *Am J Clin Nutr* 1990 Mar; Vol 51(3): 489-491.
18. Karjalainen J, Martin JM, Knip M, Ilonen J, Robinson BH, Savilahti E, Akerblom HK, Dosch HM A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin-dependent diabetes mellitus, *N Engl J Med* 1992 Jul; 327(5): 302-7. Published erratum appears in *N Engl J Med* 1992 Oct; 327(17): 1252.
19. Bertron P, Barnard ND, Mills M Racial bias in federal nutrition policy, Part I: The public health implications of variations in lactase persistence, *J Natl Med Assoc* 1999 Mar; 91(3): 151-7.
20. Jacobus CH, Holick MF, Shao Q, Chen TC, Holm IA, Kolodny JM, Fuleihan GE, Seely EW Hypervitaminosis D associated with drinking milk, *N Engl J Med* 1992 Apr 30; 326(18): 1173-7.
21. Holick MF Vitamin D and bone health, *J Nutr* 1996 Apr; 126(4 Suppl): 1159S-64S.
22. Clyne PS, Kulczycki A Jr Human breast milk contains bovine IgG. Relationship to infant colic?, *Pediatrics* 1991 Apr; 87(4): 439-44.
23. Iacono G, Cavataio F, Montalto G, Florena A, Tumminello M, Soresi M, Notarbartolo A, Carroccio A Intolerance of cow's milk and chronic constipation in children, *N Engl J Med* 1998 Oct 15; 339(16): 1100-4.

