



# Latte per fare scorta di calcio Un'assicurazione sulle ossa

*Scudo all'osteoporosi: chiarezza su falsi miti e intolleranze*



di FEDERICO  
MERETA

**QUANDO** si mettono da parte i risparmi, si punta a farli fruttare per il futuro. La stessa cosa capita con il calcio, minerale fondamentale per la salute del corpo e per le ossa. Quanto più l'osso si irrobustisce nell'età giovanile, tanto meglio riuscirà a sopportare i rischi di osteoporosi quando gli anni avanzano. L'attività fisica regolare e l'offerta all'organismo di giuste quantità di calcio nel corso della vita, iniziando da piccoli, rappresenta una sorta di 'assicurazione' sulle ossa. A lanciare l'appello è Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca del Centro di ricerca-alimenti e nutrizione e presidente della Società italiana di Scienze dell'alimentazione, in occasione del convegno organizzato a Cremona da Idf (Federazione internazionale del latte, con la Fondazione Invernizzi e con la Facoltà di scienze agrarie alimentari e ambientali dell'Università Cattolica di Piacenza).

**L'OCCASIONE** è offerta dalla Giornata mondiale del latte, celebrata ieri. «Non bisogna iniziare troppo presto con il latte vaccino e comunque non prima dell'anno di vita, ricordando che anche se si comincia più avanti a somministrarlo non c'è problema – sottolinea Ghiselli –. Ma poi non bisogna dimenticare che latte e prodotti lattiero-caseari sono una fonte privilegiata di calcio non solo per la notevole quan-

tità che forniscono, ma anche per la sua elevata biodisponibilità che, facilitata da lattosio, caseina e fosforo, è tra le più alte. Il latte bovino contiene infatti, in media, 120 milligrammi di calcio per cento grammi. Il calcio presente in questo alimento viene rapidamente rilasciato nelle fasi digestive ed è di elevata biodisponibilità, contrariamente alla quasi sempre scarsa, e comunque inferiore, biodisponibilità del calcio vegetale che spesso risente dell'azione inibitoria di vari composti. Inoltre il calcio dei latticini può essere assorbito (se pur in parte) anche senza l'intervento della vitamina D, ma per effetto del lattosio che ne aumenta l'assorbimento passivo. Questo può essere un meccanismo estremamente importante in un Paese con alta prevalenza di ipovitaminosi D come il nostro. Inoltre nei prodotti lattiero-caseari è presente il fosforo, essenziale per la deposizione del calcio nell'osso».

**A FRONTE** delle raccomandazioni di calcio nella popolazione (1.000 milligrammi al giorno per gli adulti e 1.300 per gli adolescenti) e dei consumi bassissimi di latte/yogurt in Italia si fa molta fatica a coprire i fabbisogni. Non bisogna esagerare con il latte, quindi, ma non ha senso nemmeno eliminarlo dalla dieta anche perché offre proteine a basso costo sia in termini economici che calorici. Infatti, a differenza di altri alimenti che contengono proteine, il contributo calorico del latte al computo di calorie introdotte è limitato.

«È fondamentale fare chiarezza sui falsi miti che accompagnano il latte e i

suoi derivati, partendo da presupposti scientifici chiari che vengono dalla ricerca – spiega Lorenzo Morelli, diret-



-----  
 tore del Dipartimento di scienze e tecnologie alimentari all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza -. Purtroppo oggi, a fronte di evidenze molto precise sull'utilità del consumo di latte nell'ambito di un'alimentazione mediterranea come fonte di proteine e minerali a basso costo, si assiste in alcuni casi ad un inspiegabile demonizzazione di questo alimento».

**TRA LE CAUSE** del fenomeno c'è sicuramente la temuta intolleranza al lattosio che deve essere sempre riconosciuta dal medico, considerando che aumenta progressivamente con l'età e va dimostrata con test specifici e scientificamente validati. Il malassorbimento di lattosio è una condizione abbastanza diffusa nella popolazione adulta, ma che quasi mai necessita dell'eliminazione del latte. La stragrande maggioranza dei malassorbenti lattosio, può consumare una bella tazza di latte senza problemi. «La restante minoranza, se non vuole rinunciare, può consumare due porzioni a distanza di tempo l'una dall'altra - spiega Ghiselli -. Ci sono poi altri modi: la prima norma è consumare regolarmente piccole quantità di lattosio per adattare la flora batterica del colon che così impara a digerirlo, permettendo il consumo di quantità maggiori. Inoltre, il consumo di yogurt apporta quantitativi ridotti di lattosio e fornisce anche l'enzima lattasi che aiuta nella digestione. I formaggi stagionati sono a contenuto quasi nullo di lattosio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

