

RARI I CASI IN CUI BISOGNA RINUNCIARE

Il lattosio crea problemi? Non va eliminato il latte

Latte e simili? E chi li sopporta! Le persone conoscono poco il malassorbimento del lattosio, stando a una ricerca del gruppo di Psicologia dei Consumi della Facoltà di Scienze Agrarie Alimentari e Ambientali dell'Università Cattolica di Piacenza, presentata a Cremona in un convegno promosso da Federazione Internazionale del Latte, con il supporto della Fondazione Invernizzi, in collaborazione con l'Università. L'indagine ha preso in esame un campione di 1.104 persone: nell'ultimo mese il 31% della popolazione italiana di-

**Non bisogna privarsi del latte**

chiara di aver consumato spesso latte vaccino fresco, nel 25% dei casi di aver bevuto latte senza lattosio e nel 20% di aver consumato bevande vegetali alternative. «Il malassorbimento di lattosio è abbastanza diffuso negli adulti, ma quasi mai necessita dell'eliminazione del latte – dice Andrea Ghiselli, presidente della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione. Chi assorbe male il lattosio può consumare tazza di latte senza disturbi e consumando regolarmente piccole quantità di lattosio si “adatta” la flora batterica del colon che impara a digerirlo. Lo yogurt apporta quantitativi ridotti di lattosio e fornisce anche l'enzima lattasi che aiuta nella digestione mentre i formaggi stagionati sono a contenuto quasi nullo di lattosio». —

FE. ME.

*BY NC ND AL DI NI D I RTT I R S E R V A T I

