

## LATTE VEGETALE: MEGLIO SOIA, AVENA O RISO?

Come scegliere il più adatto alle nostre esigenze e magari lasciarsi sorprendere da un gusto che non ci aspettiamo. Sono moltissimi gli italiani che non amano il latte vaccino o che hanno difficoltà a digerirlo. Lo dimostrano i dati di mercato, che registrano un calo nei consumi sia di latte fresco che a lunga conservazione, mentre crescono le scelte di quello senza lattosio. Non solo: secondo uno studio realizzato dal Comitato italiano della Federazione internazionale del latte (Fil/Idf), con il supporto della Fondazione Invernizzi e la collaborazione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, tre consumatori su quattro di latte senza lattosio non soffrono di alcuna intolleranza, ma lo scelgono per motivi diversi. Chi preferisce orientarsi su una bevanda alternativa può optare anche su alcune varietà di latte vegetale: dal riso alla soia, dall'avena alla mandorla, ecco alcune alternative con precise caratteristiche e un gusto proprio.

**QUALCHE PRECISAZIONE** – Innanzi tutto, non è corretto pensare che le bevande vegetali siano “meglio” del latte. Vanno piuttosto valutate singolarmente per le loro proprietà e per il loro sapore, che può risultare particolarmente gradito. La scelta di non consumare latte di mucca può anche essere legata a motivi di tipo etico, ideologico o salutistico: di fatto il latte non è un alimento indispensabile dal punto di vista nutrizionale, per cui possiamo orientarci secondo le nostre convinzioni e le nostre preferenze. Per quanto riguarda la salute, il consumo di latte vegetale può essere indicato quando abbiamo un'intolleranza al lattosio o alle altre proteine del latte, oppure se abbiamo il colesterolo alto.

**IL LATTE DI SOIA** – E' il più conosciuto tra i latti vegetali e anche uno dei più ricchi di proteine. E' però più ricco di ferro e più povero di grassi rispetto al latte vaccino. Grazie alla presenza di lecitina, aiuta a combattere il colesterolo cattivo e, grazie alla presenza di isoflavoni, è utile per attenuare alcuni disturbi della menopausa. Per lo stesso motivo, però, è anche controindicato nelle persone che devono tenere sotto controllo queste sostanze, ad esempio chi ha o ha avuto un tumore o chi soffre di disturbi alla tiroide. La scienza è divisa in proposito, per cui il consiglio è affidarsi al consiglio del medico curante e consumare con moderazione i prodotti a base di soia, tra cui, appunto, il latte. La soia può anche dare luogo ad allergie nei soggetti sensibili.

**LATTE DI RISO** – E' il più leggero in assoluto: contiene poche proteine, pochissimi grassi ed è privo di glutine. E' molto digeribile e particolarmente adatto a chi vuole perdere qualche chilo di peso. Il suo sapore dolce lo rende adatto anche alla preparazione di dolci e budini: il latte di riso ha però un indice glicemico più elevato rispetto ad altre bevande vegetali e non è quindi ideale per i diabetici. E' anche piuttosto povero di vitamine e minerali, ragion per cui viene venduto in versione arricchita di vitamine A, D e B12.

**LATTE DI MANDORLE** – È ricavato dall'infusione e dalla spremitura in acqua delle mandorle tritate: è quindi molto energetico, con circa 160 calorie a bicchiere contro le 120 del latte parzialmente scremato. Se da un lato è perfetto per una colazione energizzante, non è l'ideale se dobbiamo tenere sotto controllo il peso. Ha però un buon sapore dolce ed è ricco di sostanze preziose, come fosforo, magnesio, ferro e vitamina. E' anche più ricco di calcio rispetto agli altri latti vegetali.

**LATTE D'AVENA** – Fornisce un ottimo apporto di potassio ed è quindi utile per favorire la diuresi e l'eliminazione dei liquidi in eccesso. E' ricco di minerali e acido folico, ma è povero di fibre: l'ideale è abbinarlo a cereali integrali e a piccoli quantitativi di frutta secca. L'avena è ricca di una sostanza chiamata avenina, che ha un effetto riequilibrante sul sistema nervoso: può quindi essere utile nei periodi di grande stress. Ha poche calorie, quindi è ottimo per chi vuole mantenere sotto controllo il peso.

**LATTE DI COCCO** – Si ottiene dal frutto pestato e spremuto e non va quindi confuso con l'acqua di cocco, che invece è contenuta all'interno della noce. E' il più calorico in assoluto: ha circa 200 calorie per 100 grammi di prodotto e ha un contenuto di proteine simile a quello del latte vaccino. Non è

quindi l'ideale se si deve tenere sotto controllo il peso, ma è ottimo se cerchiamo una colazione energetica. E' comunque molto digeribile e aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo cattivo.

[ LATTE VEGETALE: MEGLIO SOIA, AVENA O RISI? ]