

SPECIALE *Salute*

CERCASI CORRETTA INFORMAZIONE

IL LATTE, UN CONSUMO TUTTO DA STUDIARE

Sempre più spesso si sente parlare di latte, di lattosio e di intolleranze annesse. È anche per questo motivo, e per una dilagante cattiva informazione sull'argomento, che sono stati avviati studi, ricerche e sondaggi sulle abitudini alimentari degli italiani. Tra le più importanti c'è l'indagine realizzata dal gruppo di Psicologia dei consumi della facoltà di Scienze agrarie, alimentari e ambientali dell'Università Cattolica di Cremona con a capo la professoressa Guendalina Graffigna presentata durante il convegno "Aspettando la Giornata mondiale del latte" alla fine di maggio. Il risultato? Gli italiani amano il latte, ma uno su quattro lo beve senza lattosio e la cosa che desta maggior stupore è che, tra questi, solo un quarto lo fa perché veramente intollerante.

Entriamo nel dettaglio e cerchiamo di capire il motivo. È evidente che, per molti consumatori, la scelta del latte (e probabilmente anche di altri alimenti) c'entra poco o nulla con le proprie condizioni di salute e intolleranze alimentari. «L'indagine, nata nell'ambito del progetto Cremona Food Lab, ha preso in considerazione un campione di 1004 persone rappresentativo della popolazione italiana, con un approfondimento particolare su 269 mamme con figli da 1 a 22

anni - spiega la professoressa Graffigna -. L'obiettivo è stato quello di esplorare e misurare i comportamenti, gli atteggiamenti, le motivazioni e le informazioni che ruotano intorno al consumo di latte». Le dichiarazioni delle persone interpellate sono un rebus da risolvere, perché molte affermazioni non hanno un senso del



Molte persone cadono preda di fake news e non consultano uno specialista

Dietro al consumo di latte e latticini ci sono comportamenti legati alla sfera emotiva

tutto logico. Il 30% della popolazione afferma di aver consumato spesso latte vaccino fresco nell'ultimo mese, nel 25% dei casi di aver bevuto latte senza lattosio e nel 20% di aver consumato bevande vegetali alternative. Nell'immaginario collettivo, il latte vaccino viene considerato un alimento oltre che gustoso anche salutare, ma quando si chiede perché questa bevanda sia ritenuta così essenziale le risposte sono piuttosto nebulose: alcuni parlano delle

scelte alimentari come di un modo per sentirsi responsabili della propria vita, altri si ritengono efficaci nell'affrontare i problemi della quotidianità. La situazione si complica con chi dichiara di consumare tutti i giorni prodotti senza lattosio, cioè il 25% del totale. Come riportato poco sopra, di questo solo il 6% è realmente intollerante. Per la maggiore percentuale rimanente, la scelta sembra sia dovuta più a fattori emotivi che razionali. Come afferma la professoressa Graffigna «Dai dati della nostra ricerca il consumo del "senza lattosio" oggi appare più che mai dettato da ragioni emotive, preoccupazio-

ne per la propria salute, insoddisfazione per il proprio stile di vita, ricerca di rassicurazione, più che da una valutazione razionale legata alle componenti nutritive degli alimenti». Non è un caso che i consumatori frequenti di prodotti senza lattosio abbiano espresso maggiore preoccupazione per la loro salute e meno soddisfazione per il loro stile di vita rispetto ai consumatori di latte vaccino. Questo significa che la prima categoria è più soggetta a fake news e alla cattiva informazione nel settore agro-alimentare e tende ad affidarsi a ciò che sembra più sicuro.

FENOMENO IN ESPANSIONE

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Ogni anno aumentano a dismisura i casi di intolleranza alimentare, specialmente al lattosio. Per chi ancora non lo sapesse, nonostante si tratti di un problema ampiamente diffuso, l'intolleranza al lattosio rappresenta quella condizione per cui il consumo di latte (e quindi di latticini) causa una reazione non allergica che si manifesta con disturbi gastrointestinali come gonfiore, dolore crampiforme e saltuaria diarrea.

Perché accade questo? Nei soggetti intolleranti mancano, o sono carenti, quegli enzimi (detti "lattasi") che si occupano della digestione del lattosio, ovvero dello zucchero contenuto nel latte e nei suoi derivati. I lattasi hanno il compito di dividere il lattosio in due zuccheri, il galattosio e il glucosio. Se non avviene questa scissione, il lattosio non può essere digerito.

Ci sono due tipi di intolleranza al lattosio, quella primaria e quella secondaria (chiamata anche transitoria). Nell'intolleranza primaria, a causa di

un difetto genetico, l'organismo non produce lattasi. I sintomi, dunque, si manifestano già dall'infanzia. Nella secondaria, invece, l'intolleranza si dice anche transitoria perché ci può essere una temporanea perdita dell'enzima e nessun deficit genetico. Può comunque causare infezioni, lesioni del tratto gastrointestinale o mutazioni dietetiche repentine. Questo perché l'importanza della lattasi sta anche nel suo essere inducibile, ovvero in grado di aumentare numericamente in rapporto alla stimolazione del suo substrato. Ciò significa che in concomitanza di una dieta con scarso consumo di latte e latticini, si potrebbe verificare una stimolazione alimentare insufficiente per produrre una sintesi di lattasi adeguata alle necessità del momento.

Per togliersi ogni dubbio e capire se si è davvero intolleranti al lattosio, basta eseguire il test del respiro (o breath test): un esame che analizza la concentrazione di idrogeno nell'aria espirata dopo un carico di lattosio.



Esistono due tipi di intolleranza al lattosio: primaria e secondaria

