

# FRESCO, MICROFILTRATO, A LUNGA CONSERVAZIONE: CHE LATTE SCELGO?

**ENRICO CINOTTI**

in collaborazione con

**il salvagente**

Scremato, di alta qualità, fresco intero, pastorizzato ad alta temperatura, microfiltrato: per scegliere una bottiglia di latte oggi bisogna avere una specializzazione in microbiologia. Il mercato offre tanti prodotti diversi e per il consumatore orientarsi è diventato davvero difficile.

Per rispondere ai tanti dubbi che sorgono di fronte allo scaffale, Barbara Cataldi per *Il Salvagente*, ha preso in considerazione le analisi realizzate dal Cra, il Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura (l'ex Inran), eseguite su decine di prodotti in commercio per aggiornare le tabelle di composizione. La prima cosa da tener presente è che il latte è un alimento a bassa densità energetica e ad alta densità nutrizionale. Questo vuol dire che contiene tantissimi nutrienti e poche calorie: per 100 ml, più o meno un bicchiere, si va dalle 36 kcal della versione scremata alle 46 di quella parzialmente scremata, fino alle 65 del prodotto intero. Perciò il latte è un alimento

adatto anche per chi vuole dimagrire.

Le sue proteine sono preziose, perché contengono elevate quantità di tutti gli amminoacidi essenziali. Il latte fornisce acidi grassi essenziali e zuccheri come il lattosio, capace di facilitare l'assorbimento di calcio e zinco, e come gli oligosaccaridi, in grado di stimolare la crescita dei batteri probiotici. Contiene inoltre minerali fondamentali in perfetto equilibrio tra loro e in forma facilmente assimilabile, come calcio e fosforo, senza dimenticare le tante vitamine.

Ma quale differenza c'è tra i vari tipi di latte in commercio? I campioni analizzati dal Cra si distinguono tra loro per il trattamento termico a cui sono stati sottoposti prima del confezionamento per renderli commercializzabili, (alta qualità, fresco pastorizzato, microfiltrato e Uht) e per la quantità di grassi contenuti. Le differenze più significative si rintracciano tra intero e parzialmente scremato. I grassi totali nel primo sono circa 3,6 g, mentre nel secondo possono oscillare tra 1,5 e 1,8 g. Il mercato premia i secondi anche perché spesso il latte e i suoi derivati sono accusati di contenere un'eccessiva quantità di grassi, soprattutto di acidi grassi saturi. In realtà l'accusa non è supportata da dati scientifici perché non tutti i grassi saturi sono uguali.

Mentre gli acidi grassi a catena lunga hanno evidenziato la possibilità di incrementare l'Ldl nel sangue, cioè il colesterolo "cattivo", recenti studi hanno dimostrato che gli acidi grassi a catena corta, tipici del latte, hanno effetti benefici antitumorali. L'operazione di scrematura, inoltre, produce la riduzione del colesterolo ma elimina soprattutto l'Hdl, cioè il colesterolo "buono", oltre a dimezzare la presenza di vitamina A ed E. Per fortuna, però, lascia inalterata la presenza di calcio e fosforo.

Le analisi dei ricercatori del Cra hanno evidenziato anche che per quanto riguarda i principali nutrienti non esistono sostanziali differenze tra fresco, microfiltrato (sottoposto a microfiltrazione per eliminare la carica batterica) e Uht (quello a lunga conservazione). Anche se non possiamo fare a meno di sottolineare che la presenza di calcio nei campioni, in media, è sempre più bassa di quella indicata in etichetta. ■



Foto: P. P. P.