

**Intervista al Nutrizionista Pierluigi Pecoraro**

## **Festa del latte. I falsi miti su intolleranze, intero e scremato**

**Il numero di intolleranze al lattosio è in aumento? Le proprietà nutritive tra latte intero e scremato cambiano? Credenze e verità sul primo alimento della nostra vita**



*di Annalisa Fantilli* Roma  
Roma  
01 giugno 2014

### **Oggi è la festa del latte: un alimento che ha più pro o contro?**

"Il latte è un alimento di ottima qualità: è ricco di tantissime vitamine e proprietà - spiega il nutrizionista e **Consigliere dell'Ordine Nazionale dei Biologi Pierluigi Pecoraro** -. Si sente spesso parlare di intolleranze, ma bisogna innanzitutto distinguere tra l'allergia rara alle proteine del latte e l'intolleranza al lattosio. In Italia circa il 40% della popolazione soffre di questa intolleranza, soprattutto al Sud, anche se scientificamente non ne è ancora stata spiegata la ragione".

### **Il 40% della popolazione dunque non dovrebbe bere il latte o mangiare alimenti che lo contengono?**

"Essendo un'intolleranza non riusciamo a digerire il lattosio, ma questo dipende dalla quantità di lattosio ingerita: nello yogurt e nei formaggi stagionati ad esempio ce n'è poco. Un modo per contrastare l'intolleranza al lattosio è continuare ad assumerlo anche in piccole quantità. In piccole dosi".

### **Si sente parlare sempre più spesso di intolleranza al "latte"...**

"Si sente parlare troppo di intolleranze, spesso sono mal diagnosticate. Alcune non hanno nessun fondamento scientifico: non si può parlare ad esempio di intolleranza al pane, scientificamente si individua sempre un elemento. L'Intolleranza al latte non esiste, esiste l'intolleranza al lattosio che si diagnostica con il breath test o al limite con la biopsia intestinale".

### **Gli esseri umani sono gli unici mammiferi a bere il latte dopo lo svezzamento è vero?**

"E' vero, ma questo risponde a un motivo pratico. Come potrebbero procurarselo gli altri mammiferi?"

**Il latte scremato ha meno proprietà di quello intero?**

“No. Oggi abbiamo in commercio vari tipi di latte: il latte scremato è nutriente tanto quanto gli altri; non ha però il 4% di grassi del latte intero”.

**In alternativa...**

“Per il problema dell'intolleranza al lattosio c'è del latte senza lattosio, con le stesse proprietà nutritive. Manca il lattosio: glucosio più galattosio”.

**Latte fresco che dura di più ha meno proprietà?**

“Il latte che dura di più è microfiltrato. Stesse proprietà anche per questo tipo...”.