

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

«Il latte vaccino non garantisce la giusta assunzione di calcio»

Gea Somazzi · Thursday, May 4th, 2017

Il latte vaccino «non è fondamentale per il benessere delle ossa nè per la prevenzione dell'osteoporosi». **A fare chiarezza sull'argomento la dottoressa Antonella Ferzi**, medico oncologo dell'Ospedale di Legnano.

Gli studi attuali hanno dimostrato che nelle donne in post menopausa che consumano latte di origine animale c'è una maggior incidenza di osteoporosi e fratture femorali. **Inoltre il latte vaccino contiene ormai troppi pesticidi e la caseina contenuta è uno stimolante dell'insulina che a sua volta stimola un fattore (IGF1)** di crescita cellulare e la proliferazione di ormoni prevalentemente estrogenici, ormoni spesso coinvolti nella maggior parte dei tumori della mammella

Non c'è più l'alimentazione di una volta secondo il medico legnanese. *«Dobbiamo fare i conti con l'industria alimentare: le mucche non pascolano più libere nei prati – afferma Ferzi – la loro alimentazione è alterata quanto la nostra. I prodotti animali quali il latte e la carne, oltre a presentare pesticidi, non contengono più quei grassi essenziali quali gli omega 3 (di cui l'erba ne è ricca e le bestie non la mangiano più) ma sono ricchi solo di omega 6 che sono molto infiammatori favorendo un terreno per le patologie cronico degenerative. Quindi il consiglio è di sostituire il latte vaccino con il latte di origine vegetale e introdurre quotidianamente omega 3 consumando pesce azzurro o semi di lino e della soia non come integratore ma come legume (fagioli), tofu e yogurt naturale. Consumare la carne non più di una volta alla settimana, accompagnata da abbondante verdura».*

Conservanti e zuccheri sono il vero nemico della salute *«infatti – come già ribadito dal medico – il loro accumulo nell'organismo (tali sostanze si depositano soprattutto nel grasso periviscerale) possono favorire le malattie cancerogene» [clicca qui per il precedente articolo](#).*

Infine, la dottoressa Ferzi ha ricordato l'importanza delle verdure come alimento antiossidante. *«Ricordiamoci che l'intestino è considerato il nostro secondo cervello in quanto regola il nostro sistema immunitario che svolge un ruolo importante nello sviluppo delle malattie oncologiche. Se quest'organo riceve il corretto apporto di fibre, funziona correttamente e noi godiamo di buona salute. Dunque evitiamo cibi raffinati, manipolati industrialmente e mettiamo sempre nel nostro piatto verdure a foglia larga. Impariamo a togliere dalla nostra alimentazione salumi, formaggi, pasta e riso bianco raffinati cioè non integrali. Ridurre il consumo del pane bianco ricercando pane con farina integrale e se possibile a lievitazione naturale sempre comunque in piccole quantità»*

This entry was posted on Thursday, May 4th, 2017 at 2:00 pm and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.