

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Il latte «in quantità adeguata può far parte di una corretta alimentazione»

Redazione · Thursday, July 5th, 2018

Con Smart Salute torniamo oggi **sulla tematica del latte**. Dopo [aver ascoltato la dottoressa Antonella Ferzi, dirigente medico del reparto di oncologia](#) all'ospedale di Legnano, abbiamo incontrato ora con il **dottor Michele Sculati, specializzato in scienze dell'alimentazione**, professore a contratto presso l'Università Milano Bicocca e Pavia.

Dopo i due anni **il latte** si può bere? *«Esiste un accordo nella comunità scientifica – spiega il dott. Sculati -, in cui si spiega che **dopo l'anno di vita si può bere**, magari iniziando con latte parzialmente diluito, ma poi può far parte di quegli alimenti che contribuiscono a costruire un fisico e delle ossa abbastanza sane. **Ovviamente con moderazione: come tutti gli alimenti che fanno parte di una dieta varia e bilanciata**, non dobbiamo esagerare e quindi le [linee guida sulla corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia del ministero della salute](#) propongono un range tra i 200 e i 400 ml circa».*

Tra tumori e latte invece, esiste una correlazione?: *«La domanda è complicata – continua il dott. Sculati -. Domande così delicate vanno gestite in modo accurato, per questo è **necessario raccogliere tantissimi dati per riuscire a capire se c'è una correlazione**. AIRC (associazione italiana per la ricerca contro il cancro), gestita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, monitora la situazione e raccoglie dati su quasi mezzo milione di persone. **Nel 2014, IARC (International agency for research on cancer) ha emanato il codice europeo contro il cancro, un codice che invito a consultare**. Il latte non fa parte di quegli alimenti su cui vi è un'attenzione particolare: **il codice suggerisce di limitare il consumo di grassi e di zuccheri** perchè sappiamo che una dieta troppo calorica correlata al sovrappeso e all'obesità può incidere su una pluralità di forme di cancro. **Poi, si suggerisce di aumentare il consumo di frutta, verdura e cereali integrali e, per la prima volta, viene suggerito di contenere il consumo di carni rosse a circa 500 grammi la settimana, quindi di non demonizzarne la carne ma di contenerne il consumo all'interno di un range ragionevole».***

Il latte può quindi far parte di una corretta alimentazione, secondo le linee guida italiane ed europee: *«Sicuramente non dobbiamo esagerare con un consumo eccessivo di latte (inteso come 800 ml al giorno). **Le linee guida italiane si allineano a quelle di Harvard e suggeriscono 3 porzioni di latte o yogurt al giorno da 125 ml**. Così si possono avere i benefici del latte con una buona qualità proteica. Se a colazione lo sostituiamo con altri tipi di latte poveri di proteine svuotiamo la colazione di un significato nutrizionale che invece è importante».*

Per quanto riguarda invece le caseine, proteine del latte, queste *«sono ormai sotto la lente di ingrandimento perchè in molti ritengono che siano delle proteine che inducono e stimolano la proliferazione tumorale, ma questo non è evidenziato dalla scienza. Possiamo stare tranquilli nel momento in cui consumiamo con moderazione la caseina»*

A colazione quindi si può non rinunciare al caffè macchiato o al cappuccino, oltre che al latte, *«l'importante è non berlo nei galloni»*, mentre, **per quanto riguarda i formaggi,** *«l'importante, oltre a consumarli con moderazione, puntare sulla qualità e sulla tradizione perchè noi italiani siamo dei produttori incredibili con una fantasia pazzesca sui formaggi e rischiamo alle volte di importare prodotti di qualità bassa»*.

Il dott. Sculati ha recentemente partecipato al "[processo al latte](#)" organizzato dall'ordine dei medici di Milano, *«proprio perchè sappiamo che vi sono colleghi che hanno posizioni personali delicate, un po come sui vaccini»* ha spiegato il dottore che [fece, tra l'altro, parte dei consulenti tecnici](#).

This entry was posted on Thursday, July 5th, 2018 at 2:12 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.