

LATTE SCREMATO: LA LEGGENDA METROPOLITANA



Roma, 28 Maggio 2001.

Alcuni consumatori ritengono elevato il contenuto in grassi nel latte, per cui preferiscono acquistare quello parzialmente scremato. Deve essere una leggenda metropolitana perché non se ne capisce il motivo -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Il latte intero contiene il 3.6% di lipidi (grassi), pochi rispetto al 5% del grasso della carne magra di bovino e pochissimi rispetto al 33% di quello contenuto nell'uovo. Perché scegliere dunque il latte parzialmente scremato, che contiene l'1.8% di grassi? Il motivo è commerciale perché il grasso, "scremato" dal latte, serve per produrre burro o formaggi, che sono venduti a prezzi notevolmente superiori a quello del latte. Tra l'altro il latte parzialmente scremato, essendo più povero, dovrebbe essere venduto ad un prezzo inferiore, e invece ha lo stesso costo del latte intero (per un periodo è stato venduto addirittura a un prezzo superiore!). Così nasce la leggenda, interessata, che il latte parzialmente scremato è più digeribile di quello intero ma un 1.8% in più di grasso è una percentuale bassissima che non comporta problemi di digestione in persone sane. La "indigeribilità" del latte che molti consumatori avvertono, invece, è dovuta alla mancanza di un enzima, il betalattasi, che scinde il lattosio, la cui produzione nel nostro organismo viene inibita proprio dalla mancata assunzione del latte stesso; in sintesi se non beviamo latte il nostro corpo non produce più betalattasi perché non vi è necessità di scomporre il lattosio. Basta assumerne a piccole dosi e, per il meccanismo di feed-back, si riattiva la formazione dell'enzima. Ricordiamo inoltre che il latte è costituito essenzialmente di acqua, 87.3%, e può essere assunto come bevanda dissetante ed energetica.

MERENDINE E COLESTEROLO

COLESTEROLO: MERENDINE SOTTO ACCUSA

Roma, 23 agosto 2001.

Merendine sotto accusa per l'alto contenuto in colesterolo. Ampiamente pubblicizzate, le merendine sono ricercatissime dai bambini e acquistate a cuor leggero da genitori, che non sanno educare i propri figli ad una alimentazione sana ed equilibrata -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Il livello soglia di assunzione del colesterolo, per la media della popolazione, è di 300 mg al giorno (1), dose che ovviamente diminuisce per i bambini in relazione all'età e al peso. La quantità di colesterolo che può essere assunta da un bambino viene misurata in relazione al fabbisogno di kilocalorie giornaliere e deve essere di 100mg per 1000 kilocalorie (1); un bambino di 8 anni ha bisogno di circa 2000 kilocalorie/die, quindi il colesterolo da assumere giornalmente deve essere di 200 mg. La quantità di colesterolo contenuta nelle merendine (2) è... stupefacente: nelle merendine, tipo brioche, il colesterolo è pari a 180 mg per 100grammi di prodotto!!! Il colesterolo diminuisce, di poco, per le merendine tipo pan di Spagna, 142 mg, e pasta frolla 141 mg. Insomma un paio di merendine avvicinano alla

quantità di colesterolo giornaliera e se aggiungiamo gli altri alimenti assimilati nel corso della giornata, il livello viene superato.

I nostri figli sono condannati alla colesterolemia.

(1) Organizzazione Mondiale della Sanità.

(2) Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

