



natural  
WELLNESS

# La milk farm del futuro

*40 mucche su un'isola ecologica a zero emissioni producono latte sostenibile (e derivati) di alta qualità. Ma è un alimento che ci fa davvero bene? Regge la sfida con le bevande e i prodotti alternativi vegetali? Il parere dei nostri esperti*

di ANNA FREGONARA



Una coppia di coniugi olandesi sta scommettendo su un esperimento di agricoltura sostenibile che fa a meno della terra. Peter e Minke van Wingerden hanno realizzato nel porto di Rotterdam un piccolo caseificio autosufficiente galleggiante per rifornire la comunità locale. La struttura, come riporta *The Guardian*, è costruita su pontoni che si alzano e si abbassano con le maree (in città oscillano di un paio di metri al giorno). Occupa 900 metri quadrati e ospita 40 mucche che producono al giorno circa 800 litri di latte, di cui una parte è trasformata in burro, yogurt e altri prodotti caseari in vendita presso il negozio della fattoria. La pioggia e l'acqua di mare desalinizzata vengono purificate per abbeverare gli animali. Il loro letame diventa fertilizzante per i locali campi da calcio, i cui sfalci d'erba ritornano come mangime. Alla coppia l'idea è

Getty Images











diversa risposta al latte. Queste piccole differenze possono dipendere, per esempio, dall'assunzione di antibiotici, dall'essere fumatori o soggetti pigri. «Autodiagnosticare l'intolleranza al lattosio, lo zucchero del latte, in quanto ci si sente gonfi o si hanno problemi intestinali è sbagliato perché se non si è intolleranti e si eliminano lo stesso latte e latticini, la lattasi non viene più messa al lavoro e si disattiva. L'esame da fare su consiglio dello specialista si chiama test del respiro: prevede l'ingestione di lattosio a intervalli regolari per poi misurare gli effetti nel respiro o nel glucosio del sangue. In caso di diagnosi accertata si passerà a consumare prodotti delattosati chiamati anche ad alta digeribilità, formaggi stagionati o



## COME SCEGLIERE LO YOGURT

Lo yogurt ha caratteristiche nutrizionali equivalenti a quelle del latte di partenza, con in più i benefici della fermentazione a livello del microbiota intestinale. I consigli della nutrizionista per sceglierlo.

- **PER LA LINEA:** bianco, parzialmente scremato o scremato, senza zucchero.
- **PER UNA MERENDA:** bianco, intero, con l'aggiunta di muesli, a patto di non avere il colesterolo alto.
- **PER LO SPORT:** alla frutta perché tra gli ingredienti c'è lo zucchero.
- **PER CAMBIARE GUSTO:** di capra o di pecora.
- **PER SOSTITUIRE UN PASTO:** yogurt alla greca con l'aggiunta di miele e frutta secca. Rispetto a quello magro non colato, ha più proteine usate al posto dei grassi per favorire l'addensamento.
- **PER I VEG:** di soia, ha pochi grassi, il colesterolo è assente, ma c'è più zucchero, per questo è sconsigliato ai diabetici. Quello di cocco è senza colesterolo, ma ha molti grassi saturi, maggiormente quelli aterogenici. È controindicato a chi ha problemi cardiovascolari.
- **GUSTO ETNICO:** kefir, la presenza di acetobatteri fa sì che ci sia un sapore leggermente alcolico, spesso non gradito ai bambini.

fermentati, come il gorgonzola, e yogurt e kefir. Questi ultimi due di solito sono ben tollerati perché i microrganismi presenti, frutto della naturale fermentazione, predigeriscono al posto nostro gran parte del lattosio che è presente anche nel latte di capra e di pecora. Un'alternativa sono le bevande ottenute dai legumi, spesso addizionate di calcio. Hanno caratteristiche diverse dal latte, ma permettono l'assunzione di proteine vegetali.

## A PICCOLE DOSI

L'altro aspetto che fa molto discutere è quello del possibile legame tra consumo di latte e rischio oncologico. Come sottolineano gli esperti dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro, nel Rapporto 2018 su Dieta, nutrizione, attività fisica e cancro pubblicato dal World Cancer Research Fund i ricercatori hanno identificato,

dopo aver analizzato la letteratura scientifica, un probabile calo del rischio di sviluppare un tumore del colon-retto legato al consumo di latte e derivati. Le prove sembrano invece limitate per quanto riguarda la diminuzione del rischio di tumore del seno in pre-menopausa. Presenti, seppur limitate, prove a sostegno di un aumento del rischio di ammalarsi di tumore della prostata con l'assunzione di grandi quantitativi di latte (più di 600 ml al giorno). «Come per tutti i cibi, è importante non eccedere e seguire le linee guida: tre porzioni (125 ml ciascuna) al giorno di latte parzialmente scremato o yogurt, a cui aggiungere due-tre porzioni (100 g ciascuna) a settimana di formaggio fresco o stagionato (50 g). Sfatiamo, infine, i falsi miti dell'infiammazione legata alle proteine del latte, dell'acidificazione delle urine e della rimozione del calcio dall'osso». 🍃