Latte e malattie

Dalla rivista Good Medicine del Physician's Committee for Responsible Medicine. Da lungo tempo si sospetta che la componente proteica del latte vaccino sia una delle principali cause di diabete infantile e un nuovo studio pubblicato sul New England Journal of Medicine avvalora ora questa tesi. Confrontando i dati di diversi Paesi, risulta evidente che la prevalenza di diabete insulino-dipendente va di pari passo con il consumo di latte vaccino. I bambini che non hanno fatto uso di prodotti a base di latte vaccino nella prima infanzia presentano un rischio notevolmente inferiore di sviluppare diabete. Nel nuovo studio, dei ricercatori canadesi e finlandesi hanno rilevato elementi che chiamano in causa il latte vaccino in tutti e 142 i bambini diabetici esaminati. Il "colpevole" sembra essere una proteina del latte di mucca, l'albumina di siero bovina, che differisce dalle proteine umane quel tanto che basta per scatenare la produzione di anticorpi da parte del corpo umano. Questi in seguito attaccano e distruggono le cellule beta responsabili della produzione di insulina nel pancreas. Tutti i 142 bambini diabetici presentavano alti livelli di anticorpi specifici per la proteina vaccina al momento della diagnosi di diabete. I ricercatori hanno rilevato che anche i bambini non diabetici possono presentare tali anticorpi, benché solo in numero limitato. La forma di diabete che si instaura in età infantile (diabete insulino-dipendente) è una delle cause principali di cecità e contribuisce a problemi di salute che includono malattie cardiache, problemi ai reni e amputazione dovuta a cattiva circolazione. Il nuovo studio indica che la combinazione di predisposizione genetica e consumo di latte vaccino è la causa della forma infantile del diabete. Se la teoria è corretta, gli anticorpi si possono formare anche in risposta a quantitativi limitati di latticini. Il diabete diventa evidente quando vengono distrutte tra l'80% e il 90% delle cellule beta che producono insulina. Perché questa forma di diabete a volte non si manifesta fino all'età adulta? Non sempre si riscontrano le sedi delle cellule beta che vengono attaccate dagli anticorpi. Queste tendono a comparire in seguito ad infezioni, che possono coincidere con la distruzione da parte degli anticorpi di alcune delle cellule produttrici di insulina. Sebbene sia stato dimostrato che può essere necessaria la predisposizione genetica perché si sviluppi il diabete, non esiste un modo per determinare con certezza quali bambini sono predisposti. Anche i gemelli monozigoti, che condividono lo stesso patrimonio genetico, spesso differiscono nella risposta al diabete: un bambino può sviluppare la malattia, mentre l'altro ne rimane immune, apparentemente a seconda del rispettivo consumo di latte e delle infezioni che danneggiano le cellule pancreatiche. La American Academy of Pediatrics ora raccomanda di non somministrare latte di mucca intero ai bambini al di sotto dell'anno di età. La preoccupazione principale dell'organizzazione non è il diabete, ma l'anemia da mancanza di ferro, che è molto più probabile con una dieta ricca di latticini. In primo luogo, i prodotti caseari a base di latte vaccino sono molto poveri di ferro, contengono infatti solo circa un decimo di milligrammo per porzione (circa 0,2 litri). Per ottenere la dose giornaliera raccomandata (RDA, Recommended Daily Allowance) di ferro, pari a 15 mg al giorno per i bambini al di sotto dell'anno d'età, un

bambino dovrebbe consumare più di 31 porzioni da un quarto di litro di latte al giorno. La carenza di ferro non è dovuta semplicemente al fatto che il latte è povero di ferro e che il suo consumo tende a limitare il consumo di altri cibi che ne sono ricchi. Il latte causa la perdita di sangue dal tratto intestinale riducendo a lungo andare i depositi di ferro dell'organismo. Non è ancora chiaro in che modo esattamente il latte vaccino causi la perdita di sangue, ma si ipotizza che il colpevole sia l'albumina bovina, la quale provoca una reazione del sistema immunitario che porta alla perdita di sangue. La pastorizzazione non elimina il problema. Alcuni ricercatori della University of Iowa hanno recentemente scritto al Journal of Pediatrics, "..in una larga percentuale di bambini il consumo di latte vaccino accentua in modo sostanziale la perdita di emoglobina. Alcuni bambini sono particolarmente sensibili al latte vaccino e possono perdere grandi quantità di sangue." Il latte contiene calcio, ma non è unico sotto questo aspetto. Cavoli, broccoli e altri vegetali a foglie verdi contengono calcio facilmente assimilabile dall'organismo. Un recente studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition ha rilevato che l'assorbimento di calcio era in realtà superiore per il cavolo che per il latte e ha concluso che "verdure come il cavolo possono essere considerate almeno equivalenti al latte in termini di assorbimento di calcio." I broccoli contengono addirittura più calcio per caloria del latte, i fagioli ne contengono in grande quantità e anche il succo d'arancia arricchito fornisce un buon apporto. Dal punto di vista nutritivo non c'è alcuna necessità che i bambini consumino latte di mucca. Il nuovo studio conferma ulteriormente la necessità di capovolgere la raccomandazione del governo statunitense che tutti i bambini bevano latte vaccino: non c'è ragione di raccomandarlo. Latte e sterilità Da SCIENCE NEWS, 3/12/94. Le donne che vorrebbero avere un figlio ma non riescono a concepire farebbero bene a riconsiderare il ruolo che i latticini occupano nella loro alimentazione, suggerisce un nuovo studio. Un gruppo di ricercatori negli Stati Uniti e in Finlandia ora riferisce che, laddove il consumo pro-capite di latte è più elevato, le donne tendono a incontrare la maggiore riduzione di fertilità legata all'età. Con l'eccezione di alcune popolazioni nordeuropee e dei loro discendenti, la maggior parte degli adulti perdono la capacità di digerire facilmente il lattosio, uno zucchero presente nel latte. "Poiché l'intolleranza al lattosio scoraggia il consumo di grandi quantitativi di latte e altri prodotti caseari ricchi di galattosio, uno zucchero apparentemente tossico per gli ovociti umani, questa peculiarità può essere vantaggiosa", osservano il ginecologo Daniel W. Cramer della Harvard Medical School e i suoi collaboratori. Cinque anni fa Cramer collegò il consumo di galattosio a un aumentato rischio di cancro ovarico. Per cercare indizi comprovanti l'effetto di questo zucchero sulla fecondità, il suo gruppo paragonò i dati pubblicati da 36 Paesi su tasso di fertilità, consumo di latte pro-capite e ipolattasia, la ridotta capacità da parte dell'adulto di digerire il lattosio. Nel numero del 1 febbraio dell'American Journal of Epidemiology viene ora riportata una corrispondenza tra alti livelli di consumo di latte e diminuzione della fertilità, che comincia già in donne di 20-24 anni. L'importanza di tale corrispondenza – e del tasso di diminuzione della fertilità – cresceva con ogni successivo gruppo di età studiato. In Tailandia ad esempio, dove il 98% degli adulti è ipolattasico, la fertilità media nelle donne tra i 35 e i 39 anni è inferiore solo del 26% rispetto ai tassi massimi (a un'età di 25-29 anni). Al contrario, in Australia e nel Regno Unito, dove l'ipolattasia riguarda solo circa il 5% degli adulti, la fertilità media nel gruppo di donne dai 35 ai 39 anni è di ben 82% al di sotto dei tassi massimi. Molti fattori – compresi l'età media di matrimonio, il tasso di divorzio, l'uso di contraccettivi e il livello di ricchezza individuale – influenzano la fertilità, ammettono gli autori. "Tuttavia", fa notare Cramer, "la nuova analisi offre "una conferma demografica di quello che abbiamo osservato sia a livello sperimentale, con la somministrazione di grandi quantità di galattosio ai topi, che clinico, nelle donne con galattosemia (l'incapacità di metabolizzare galattosio)." Le donne con questo disturbo che presentano alte concentrazioni di tale zucchero nei tessuti sono sterili", osserva. Articolo fornito da Mark Graffis Traduzione italiana di Jessica Boveri

fonte:

www.ivu.org

….....

Una sostanziosa massa di evidenze scientifiche ha sollevato perplessità riguardo i rischi per la salute che provengono dai prodotti a base di latte vaccino. Questi problemi sarebbero correlati al contenuto di proteine, carboidrati, grassi ed inquinanti dei derivati del latte, ed alla inadeguatezza del latte vaccino intero per la

nutrizione infantile. I rischi per la salute riferibili al consumo di latte sono più importanti per i bambini al di sotto dell'anno di vita, nei quali il latte vaccino intero può contribuire a carenze di alcuni nutrienti, compreso il Ferro, gli acidi grassi essenziali e la Vitamina E. L'American Academy of Pediatrics (1) raccomanda che i bambini al di sotto di un anno d'età non ricevano latte vaccino intero. I prodotti derivati dal latte vaccino sono molto poveri in Ferro (2), contenendone solamente 0.1 mg per una porzione di 8 once (circa 240 ml, NdT). Per raggiungere la RDA (Recommended Daily Allowance) Americana, di 15 mg di Ferro al dì, un bambino dovrebbe bere oltre 31 quarti di latte al giorno (circa 29.5 litri, NdT). Il latte può pure causare perdite ematiche dal tratto intestinale, il che, nel tempo, riduce i depositi di Ferro dell'organismo. Secondo gli Studiosi, il sanguinamento intestinale potrebbe essere una reazione alle proteine presenti nel latte (3). La Pastorizzazione del latte non elimina il problema. Ricercatori dell'Università dello Iowa hanno recentemente scritto, in un articolo apparso su The Journal of Pediatrics, che "in una grande percentuale di bambini piccoli, la nutrizione a base di latte vaccino provoca un importante aumento della perdita di emoglobina (anemia, NdT). Alcuni bimbi sono particolarmente sensibili al latte vaccino, e possono perdere grandi quantità di sangue" (3). Sebbene le preoccupazioni riguardino soprattutto i bimbi nel primo anno di vita, ci sono anche problemi per la salute correlati al consumo di latte tra i bimbi più grandi, ed alcuni problemi associati con alcune formulazioni di latte vaccino. Proteine del latte e Diabete Molti Studi correlano la comparsa di Diabete insulino-dipendente a specifiche proteine presenti nei latticini. Questa forma di Diabete tipicamente esordisce nell'età infantile. è una delle principali cause di cecità e contribuisce alla comparsa di cardiopatia, nefropatia ed amputazioni degli arti secondarie a patologia delle arterie con riduzione del flusso ematico. Studi condotti in diversi Paesi mostrano una importante correlazione tra l'uso di latticini e l'incidenza di Diabete (4). Una recente segnalazione pubblicata sul New England Journal of Medicine (5) aggiunge ulteriore validità alla teoria, già da tempo formulata, che le proteine contenute nel latte vaccino stimolerebbero la produzione degli anticorpi (6) che, a loro volta, distruggerebbero le cellule pancreatiche produttrici di Insulina (7). In questo nuovo Studio ricercatori Canadesi e Finlandesi hanno verificato la presenza di elevati livelli di anticorpi diretti verso una specifica frazione di una proteina del latte vaccino, denominata "bovine serum albumine" (albumina sierica bovina, NdT) nel 100% dei 142 bimbi diabetici studiati all'esordio della malattia. I bimbi non-diabetici possono avere questi anticorpi, ma solo a livelli ematici di gran lunga inferiori. I dati suggeriscono che la combinazione di una predisposizione genetica con l'esposizione al latte vaccino sia la principale causa della forma giovanile di Diabete, sebbene non ci sia modo di determinare in anticipo quali siano i bimbi geneticamente predisposti. Gli anticorpi si potrebbero apparentemente formare in risposta a quantità anche piccole di prodotti caseari, comprese le formulazioni per l'infanzia. La distruzione delle cellule pancreatiche avverrebbe in modo graduale, specialmente dopo infezioni, che promuovono l'esposizione delle proteine cellulari all'aggressione da parte degli anticorpi. Il Diabete diviene clinicamente manifesto quando l'80-90% delle beta-cellule pancreatiche, produttrici di Insulina, siano distrutte. Le proteine del latte sono anche le responsabili delle più comuni cause di allergie alimentari. Spesso, la causa dei sintomi non viene individuata per lunghi periodi di tempo. Zuccheri del latte e problemi per la salute Molte persone, in particolare i discendenti da popolazioni Asiatiche od Africane, non sono in grado di digerire lo zucchero presente nel latte, il Lattosio. Questo provoca diarrea e flatulenza. In coloro che invece siano in grado di digerire il lattosio, questo viene scomposto nei due zuccheri semplici: Glucosio e Galattosio. Il Galattosio è stato implicato nel cancro dell'ovaio (8) e nella cataratta (9, 10). I bambini piccoli possiedono enzimi attivi che catabolizzano il Galattosio. Con la crescita, l'organismo di molti di noi perde gran parte di questa capacità. Contenuto di Grassi Latte intero, formaggio, crema, burro, gelato, panna acida e tutti gli altri derivati del latte diversi da quelli scremati e non grassi contengono significative quantità di grassi saturi e di colesterolo, contribuendo così alla comparsa di malattie cardiovascolari e di alcune forme di tumore. Le iniziali modificazioni patologiche a carico delle coronarie sono state documentate in adolescenti Americani. Anche se i bambini necessitano di una certa quantità di grassi nella dieta, non hanno alcun bisogno nutrizionale dei grassi provenienti dal latte vaccino. Al contrario, questo è ricco di acidi grassi saturi, ma povero di acido linoleico, un acido grasso essenziale. Contaminazione chimica Il latte contiene frequentemente sostanze estranee, dai pesticidi ai farmaci. E' stato dimostrato che circa 1/3 dei prodotti caseari è contaminato da tracce di antibiotici. Il contenuto di Vitamina D del latte è scarsamente regolamentato. Una recente indagine chimica su 42 diversi campioni di latte ha rinvenuto solo nel 12% un contenuto di vitamina D nella norma. L'esame di 10 campioni di formulazioni per l'infanzia per contro, ha rivelato, in 7 di queste, una presenza di vitamina D più che doppia rispetto ai quantitativi indicati sull'etichetta, ed in una preparazione il contenuto era il quadruplo di quello indicato (11). Un sovradosaggio di Vitamina D è tossico (12). Osteoporosi I latticini si prestano ad offrire un ingannevole senso di sicurezza nei confronti dei problemi correlati all'osteoporosi. In Paesi dove i prodotti caseari non vengono abitualmente consumati, c'è in realtà una minor incidenza di osteoporosi rispetto agli Stati Uniti. Gli Studi dimostrano scarso beneficio dei derivati del latte sull'osteoporosi (13). L'Harvard Nurses' Health, uno Studio che ha seguito 78.000 donne per un periodo di 12 anni, ha evidenziato che il latte non protegge dalle fratture (conseguenti all'osteoporosi, NdT). In verità, le donne che assumevano tre bicchieri di latte al dì risultavano aver avuto più fratture rispetto a quelle che assumevano latte raramente (14). Esistono molte buone fonti di Calcio. Cavolo, broccoli ed altre verdure a foglia verde scuro contengono Calcio che viene prontamente assorbito dall'organismo. Uno Studio recente, pubblicato sul American Journal of Clinical Nutrition trova che l'assimilabilità del Calcio appare più elevata per quello proveniente dal cavolo rispetto a quello proveniente al latte, e conclude che "le verdure verdi come il cavolo possono essere considerate almeno

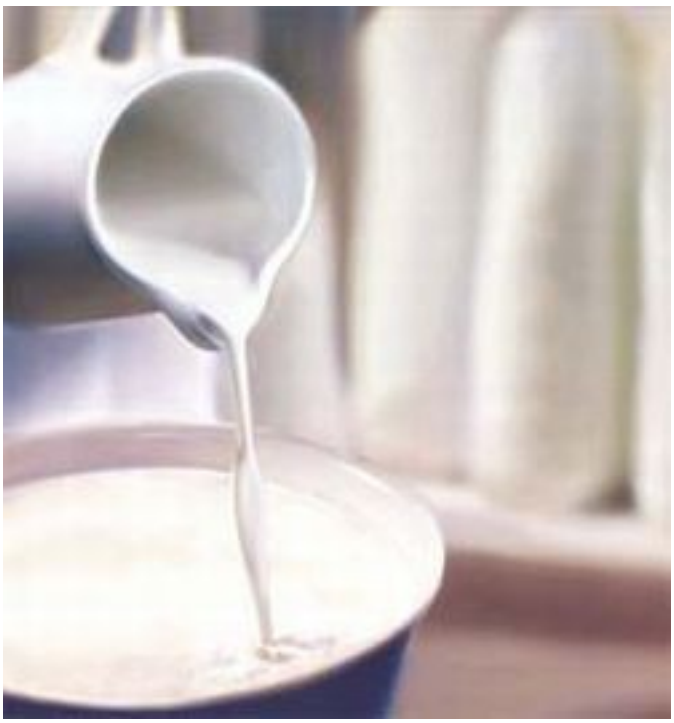
tanto valide quanto il latte in termini di assimilabilità del Calcio che forniscono" (15). I fagioli sono pure ricchi di Calcio. I succhi di arancia addizionati forniscono grosse quantità di Calcio in forma gradevole per il palato (16). Il Calcio è solamente uno dei fattori che influenzano il trofismo dell'osso. Altri fattori includono ormoni, Fosforo, Boro, attività fisica, fumo, alcool e farmaci (17, 18, 19, 20). Le Proteine sono pure importanti nell'equilibrio del Calcio dell'organismo. Le diete ricche in Proteine, soprattutto Proteine animali, favoriscono le perdite di Calcio (21, 22, 23). Raccomandazioni Non esistono indicazioni nutrizionali a favore dei prodotti caseari, mentre esistono problemi seri per la salute che possono dipendere dalle proteine, zuccheri, grassi e inquinanti presenti nei derivati del latte. Pertanto porgiamo le seguenti raccomandazioni: 1- L'allattamento al seno è la nutrizione da preferire nei lattanti. Come raccomandato dall'American Academy of Pediatrics, il latte vaccino intero NON dovrebbe venir somministrato ai bimbi al di sotto dell'anno di età. 2- I genitori dovrebbero essere informati sui rischi potenziali che corrono i loro figli a seguito dell'uso di latte vaccino. 3- Il latte vaccino NON dovrebbe essere prescritto o raccomandato nelle Linee Guida del Governo. 4- I programmi Governativi, come per esempio i programmi concernenti la ristorazione scolastica ed i programmi WIC, dovrebbero adeguarsi a queste raccomandazioni. BIBLIOGRAFIA **1. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition The use of whole cow's milk in infancy, Pediatrics 1992;89:1105-09. 2. Pennington JAT, Church NH Food values of portions commonly used, Harper and Row 1989, New York. 3. Ziegler EE, Fomon SJ, Nelson SE, Rebouche CJ, Edwards BB, Rogers RR, Lehman LJ Cow milk feeding in infancy: further observations on blood loss from the gastrointestinal tract, J Pediatr 1990 Jan;116(1):11-8. 4. Scott FW Cow milk and insulin-dependent diabetes mellitus: is there a relationship?, Am J Clin Nutr 1990 Mar; Vol 51(3):489-491. 5. Karjalainen J, Martin JM, Knip M, Ilonen J, Robinson BH, Savilahti E, Akerblom HK, Dosch HM A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin-dependent diabetes mellitus, N Engl J Med 1992 Jul;327(5):302-7. Published erratum appears in N Engl J Med 1992 Oct;327(17):1252. 6. Roberton DM, Paganelli R, Dinwiddie R, Levinsky RJ Milk antigen absorption in the preterm and term neonate, Arch Dis Child 1982 May;57(5):369-72. 7. Bruining GJ, Molenaar J, Tuk CW, Lindeman J, Bruining HA, Marner B Clinical time-course and characteristics of islet cell cytoplasmatic antibodies in childhood diabetes, Diabetologia 1984 Jan;26(1):24-9. 8. Cramer DW, Harlow BL, Willett WC, Welch WR, Bell DA, Scully RE, Ng WG, Knapp RC Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer, Lancet 1989 Jul 8;2(8654):66-71. 9. Simoons FJ A geographic approach to senile cataracts: possible links with milk consumption, lactase activity, and galactose metabolism, Dig Dis Sci 1982 Mar;27(3):257-64. 10. Couet C, Jan P, Debry G Lactose and cataract in humans: a review, J Am Coll Nutr 1991 Feb;10(1):79-86. 11. Holick MF, Shao Q, Liu WW, Chen TC The vitamin D content of fortified milk and infant formula, N Engl J Med 1992 Apr 30;326(18):1178-81. 12. Jacobus CH, Holick MF, Shao Q, Chen TC, Holm IA, Kolodny JM, Fuleihan GE, Seely EW Hypervitaminosis D associated with drinking milk, N Engl J Med 1992 Apr 30;326(18):1173-7. 13. Riggs BL, Wahner HW, Melton LJ 3d, Richelson LS, Judd HL, O'Fallon WM Dietary calcium intake and rates of bone loss in women, J Clin Invest 1987 Oct;80(4):979-82. 14. Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, Colditz GA Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study, Am J Public Health 1997 Jun;87(6):992-7. 15. Heaney RP, Weaver CM Calcium absorption from kale, Am J Clin Nutr 1990 Apr;51(4):656-7. 16. Nicar MJ, Pak CY Calcium bioavailability from calcium carbonate and calcium citrate, J Clin Endocrinol Metab 1985 Aug;61(2):391-3. 17. Dawson-Hughes B Calcium supplementation and bone loss: a review of controlled clinical trials, Am J Clin Nutr 1991 Jul;54(1 Suppl):274S-280S. 18. Mazess RB, Barden HS Bone density in premenopausal women: effects of age, dietary intake, physical activity, smoking, and birth-control pills, Am J Clin Nutr 1991 Jan;53(1):132-42. 19. Nelson ME, Fisher EC, Dilmanian FA, Dallal GE, Evans WJ A 1-y walking program and increased dietary calcium in postmenopausal women: effects on bone, Am J Clin Nutr 1991 May;53(5):1304-11. 20. Nielsen FH, Hunt CD, Mullen LM, Hunt JR Effect of dietary boron on mineral, estrogen, and testosterone metabolism in postmenopausal women, FASEB J 1987 Nov;1(5):394-7. 21. Zemel MB, Schuette SA, Hegsted M, Linkswiler HM Role of the sulfur-containing amino acids in protein-induced hypercalciuria in men, J Nutr 1981 Mar;111(3):545 52. 22. Hegsted M, Schuette SA, Zemel MB, Linkswiler HM Urinary calcium and calcium balance in young men as affected by level of protein and phosphorus intake, J Nutr 1981 Mar;111(3):553-62. 23. Marsh AG, Sanchez TV, Midkelsen O, Keiser J, Mayor G Cortical bone density of adult lacto-ovo-vegetarian and omnivorous women, J Am Diet Assoc 1980 Feb;76(2):148-51.** **Traduzione a cura di Luciana Baroni (testo originale in inglese)**

Fonte:

www.sportmedicina.com

….....

Continua



"Fino a due anni i bambini dovrebbero essere alimentati con latte materno. Dopo i due anni, dimenticate ogni tipo di latte!". Questa vera e propria bomba e stata fatta recentemente esplodere dal celeberrimo dottore Benjiamin Spock, padre della moderna pediatria. Il suo libro "Baby and child care" ha venduto ben 40 milioni di copie in tutto il mondo, affermandosi come il vangelo dello svezzamento e della cura di neonati e bambini. Oggi Spock, che aveva sempre consigliato il latte vaccino, ha radicalmente cambiato idea, abbracciando le tesi che da anni molti medici ed esperti (nonché vegetaliani, macrobiotici ed igienisti) propugnano: il latte vaccino fa male, soprattutto in fase di crescita, perché può provocare molte deficienze immunitarie e disturbi vari, tra cui l'anemia, allergie e persino un insufficiente sviluppo cerebrale. Spock, dunque, si trova ora fianco a fianco col Prof. Frank Oski, direttore del Reparto Pediatrico della prestigiosa John Hopkins University di Baltimora ed ex-presidente della Societh Americana per le ricerche in pediatria, che in molti libri (tra cui il provocatorio "Non bere il tuo latte") sta da oltre quindici anni facendo una crociata anti-latte di mucca. In America e in Italia in molti si sono scagliati contro Spock, definendo "vecchio arteriosclerotico" questa vera "leggenda della puericultura" che, a 89 anni suonati, ha avuto il coraggio intellettuale di ammettere i propri errori e di dichiarare che il latte di vacca e adattissimo ai vitelli, ma non agli uomini. Le multinazionali del latte, quelle che hanno imposto l'immagine del bianco alimento come cibo perfetto per bambini, stanno tremando e hanno già fatto scendere in campo i soliti professoroni in camice bianco. Nel nostro Paese e addirittura apparsa una pubblicità dei produttori, pagata con il contributo della Comunità Europea (che da anni ha immense scorte di latte non smaltite), in cui si sostiene l'insostituibilità di questo alimento. Tale affermazione viene attribuita all'Istituto Nazionale della Nutrizione che invece, nel rapporto preparato per la Conferenza Internazionale sulla Nutrizione FAO/OMS che si terra a Roma in dicembre, riporta testualmente: "all'allattamento al seno viene universalmente riconosciuto un ruolo di primaria importanza per garantire il migliore stato di nutrizione del bambino e per prevenire importanti malattie dell'età pediatrica (affezioni gastrointestinali, allergie, obesità, ecc.)". Dice inoltre che "dopo i due anni di età si osservano, con notevole frequenza, le stesse errate abitudini alimentari riscontrabili nella popolazione adulta, caratterizzate da un eccesso di proteine e grassi animali". Cosa penseremmo se le mucche un bel giorno impazzissero e facessero allattare il proprio vitellino da un'asina, oppure da un cammello? L'uomo e l'unico animale che continua a nutrirsi di latte anche dopo lo svezzamento. Che sia il desiderio di non diventare mai adulti? Molti pensano che da sempre l'uomo abbia consumato il latte di mucca, dandolo persino a neonati e bambini. Non è cosi. Fino a tre secoli fa nessuno si era mai sognato di dare latte di mucca come sostituto del latte materno e solo negli ultimi 50 anni il consumo di latte vaccino ha conosciuto una vertiginosa impennata, diffondendosi in tutti i paesi industrializzati. Anticamente il latte di mucca era usato solo dai pastori-nomadi (adulti), mentre il burro, ad esempio, veniva usato dai Romani dell'Impero di Augusto per farne unguenti per la pelle. Il latte vaccino e un cibo per vitelli, non per l'uomo. Serve a far crescere un vitello e a farlo assomigliare a una mucca, ma sicuramente non per aiutare un bambino a diventare un uomo. Per questo la natura ha predisposto il latte materno. Il latte umano è l'unico nutrimento del bambino (almeno cosi dovrebbe essere) fino al completamento della prima dentizione, detta, perciò, da latte; pertanto, l'allattamento può protrarsi anche a 2 anni circa d'età. In realtà lo svezzamento, che può iniziare verso il 5' – 6' mese, prosegue lento e graduale fino a rendersi totale anche verso il 15' mese ed oltre, con varianti dipendenti da molteplici fattori. La madre, nella società moderna, ha sempre più spesso rinunciato ad allattare al seno il proprio neonato (bassissime le percentuali alla fine degli anni sessanta), un po' per motivi di tempo (essendo inserita nel frenetico processo produttivo), un po' per mancanza di informazione sull'insostituibilita del latte materno nei primi mesi di vita. La donna si e poi fatta

condizionare da false paure sui presunti danni estetici dell'allattamento e da un malinteso desiderio di emancipazione. Ma il peso più determinante, in questa "scelta", lo ha avuto la martellante pubblicità delle industrie produttrici di latte (in polvere e non), aiutate sicuramente dai sacerdoti della salute in camice bianco che hanno contribuito a creare un vero e proprio "mito" alimentare, basato su poco o nulla. Prima di tutto il latte di una madre sana e sempre fresco e batteriologicamente puro, mentre ogni tipo di latte non umano deve subire un processo di "cottura" ad alte temperature che ne distrugga gli organismi nocivi (ma la stessa sorte tocca purtroppo anche alle vitamine). Latte materno e latte vaccino non sono assolutamente uguali, se non nel colore: si differenziano infatti nella composizione percentuale degli ingredienti (essendo l'uno destinato a far crescere esseri umani e l'altro bovini), e nella qualità di tali ingredienti (ad esempio le catene di aminoacidi sono completamente diverse). Inoltre solo nel latte materno sono presenti sostanze che immunizzano il neonato dalle infezioni (soprattutto quelle respiratorie e intestinali), nonché la quantità di fosforo esattamente necessaria al suo sviluppo cerebrale. Il "cucciolo" di uomo sviluppa dapprima il cervello, mentre l'animale sviluppa prima la struttura ossea. La quantità di lattosio, essenziale per lo sviluppo cerebrale del bambino, nel latte umano e quasi il doppio rispetto a quella che si riscontra nel latte vaccino. Questo fatto e facilmente spiegabile se si pensa che l'accrescimento del cervello del bambino e molto più rapido di quello del vitello. Usando il latte vaccino per alimentare i bambini, viene quindi a soffrirne il loro sviluppo cerebrale e psichico. Il latte vaccino contiene più del doppio delle proteine del latte umano, ma questo non e assolutamente un vantaggio, perché come dice un vecchio adagio "il troppo storpia": per essere tollerato dal neonato, infatti, va diluito, pena una forte reazione di rigetto e danni renali. Il latte di mucca contiene molta caseina (quasi tre volte il latte umano), una proteina che, a contatto con i nostri succhi gastrici, "caglia", formando un grumo compatto, alquanto indigesto, che provoca inoltre l'aumento dei processi putrefattivi intestinali. Il latte umano cagliato forma invece coaguli piccoli, ed'è soffice e leggero. Riguardo alla presunta insostituibilità del latte di mucca quale fonte di calcio (utile allo sviluppo di ossa e denti), bisogna ricordare che i nostri progenitori non usavano assolutamente il latte vaccino e avevano ossa e denti molto "compatti" e ben sviluppati, come dimostrano i reperti fossili risalenti al Paleolitico. Il fatto che le mucche producano un latte cosi ricco di calcio si spiega facilmente tenendo conto delle necessita fisiologiche di accrescimento dei neonati vitelli che inoltre dovranno sviluppare le corna. Il latte materno non deve contenere più calcio del normale, perché e quella la quantità ottimale per far crescere sano un bambino.

Il latte vaccino, dovendo servire ai vitelli, che hanno una velocità d'accrescimento fisico notevolmente superiore a quella umana (raddoppiano il proprio peso dopo appena 47 giorni dalla nascita, mentre il neonato umano lo raddoppia in 180 giorni), contiene dal 3,5% al 5% di proteine, contro l'1,2% del latte umano. Tale notevole quantità di proteine nel latte di mucca costituisce, quindi, una autentica overdose proteica per un essere umano. Si è cosi accertato che quando le proteine superano il normale fabbisogno del mammifero che assume un determinato latte, l'eccesso determina un sovraccarico per il fegato e le reni, che hanno il compito di eliminare i prodotti del metabolismo proteico. Il latte umano, al contrario di quello vaccino, garantisce al neonato la massima prevenzione dalle allergie e dalle infezioni. I neonati umani, quando non incorrono in diarree pericolose, aumentano di peso, se allattati con latte vaccino, molto più velocemente che se sono allattati con latte umano. Tutto ciò ostacola lo sviluppo psichico del bambino perché blocca, almeno parzialmente, la sua capacita d'apprendere. Tale velocità d'accrescimento e tale che il raddoppio del peso del neonato si raggiunge non in 180 giorni ma in soli 118, tanto che all'età di un anno, rispetto ai coetanei nutriti con latte umano, sono più pesanti di circa 2 kg e più alti circa di 5 centimetri, tutto ciò a causa dell'eccesso di proteine del latte vaccino. I bambini che presentano disturbi nell'apprendimento sono l'80% di quelli allattati con latte vaccino. Dato che il bambino presenta la massima velocità d'accrescimento cerebrale nei primi 18 mesi di vita, alcuni studiosi consigliano l'allattamento umano almeno sino a questa età. I medici hanno riscontrato che oggi il giovane americano, alla visita di leva, ha già concluso la crescita ossea, cosa che solo venti anni fa succedeva sei-sette anni più tardi. Questo avviene perché vengono alimentati fin dalla nascita con latte non specifico e con altri cibi iperproteici. Ma questo dato, che ad alcuni può sembrare positivo, ha invece un lato "oscuro" preoccupante: a una accelerazione innaturale del metabolismo e quindi ad una crescita più veloce di quella geneticamente predeterminata si associa un invecchiamento sicuramente più rapido. Tra l'altro ogni alimento ha valore nutritivo per la sua capacita di essere assorbito dal nostro organismo, non solo per la quantità di sali minerali, vitamine o proteine in esso contenuto. Il calcio tanto reclamizzato nel latte vaccino e in genere male assorbito dall'uomo, perché e associato con una percentuale (relativamente) troppo alta di fosforo (fattore inibente) e alla caseina. Nonostante ciò, nei paesi occidentali "sviluppati" mangiamo cosi tanto da riuscire a fare un'overdose quotidiana di calcio, il quale va a depositarsi sulle pareti delle arterie provocando, insieme al colesterolo, l'indurimento delle stesse oppure forma calcoli renali, o si accumula nelle articolazioni, dando vita a manifestazioni artritiche. Il cinese medio assume appena 15 mg di calcio al giorno, eppure ha meno carie e osteoporosi dell'americano medio, che ne ingurgita ben 800 mg. Il latte vaccino contiene una bassissima percentuale di vitamine (da un mezzo a un decimo rispetto a quello materno). La vitamina C che recenti ricerche dell'Università di California hanno confermato essere un potente fattore di prevenzione antitumorale e presente in abbondanza nel latte materno, mentre e quasi assente in quello vaccino, anche non pastorizzato. Il latte materno e ricco di lattosio, uno zucchero che rende più agevole al bambino l'utilizzazione delle proteine. Inoltre il lattosio migliora I'assorbimento del calcio e, creando un ambiente acido nel tratto intestinale, non permette il proliferare di batteri putrefattivi. Invece il latte vaccino contiene il galattosio che, generando un ambiente alcalino, rende possibile lo sviluppo di tali batteri, pericolosi per il neonato. La pastorizzazione ed il normale trattamento del latte alterano comunque le vitamine (C,E, K e

tutte quelle del gruppo B) e gli enzimi, fattori di crescita e fattori anti-rigidità. Diversi anni fa il Dipartimento americano per l'agricoltura fece un esperimento, allevando vitelli con latte pastorizzato. Dopo tre mesi erano tutti morti. Composizione del latte umano: 1,2-1,5 %di proteine, dal 3 al 5% di grassi, dal 6,5 al 10% di carboidrati e 2% di sali Il giusto cocktail per dare al neonato tutte le sostanze nutritive necessarie alla crescita e allo sviluppo delle caratteristiche peculiari della specie umana. Il primo liquido secreto dalle ghiandole mammarie della donna, subito dopo il parto, e il colostro, ricco di proteine e lattosio, e poverissimo di grassi. Determinante in questa prima fase la presenza di un aminoacido essenziale, la taurina, importante per lo sviluppo del sistema nervoso centrale e della retina del neonato, e delle immunoglobuline secretorie, che proteggono il neonato dalle infezioni respiratorie e intestinali. Le immunoglobuline sono totalmente assenti nel latte vaccino o in qualsiasi latte industriale. Si e notata perciò una maggiore morbilita (cioè tendenza a contrarre infezioni) in quei bambini allattati artificialmente. Bambini affetti da otiti, tracheiti, catarri a ripetizione sono rientrati nella norma sopprimendo i latticini ed in particolar modo lo yogurt. L'insonnia dei neonati e quasi sempre da addebitare alla somministrazione di latte vaccino. Causa l'allergia nei confronti di alcune proteine in esso contenute. Latticini e formaggi sono legati alle malattie della civiltà: insorgere di tumori, cisti, fibromi, cancro all'apparato riproduttivo femminile (seno, utero, ovaia), infezioni all'apparato uro-genitale (cistiti e candida, molto diffusa tra le giovani americane), malattie del sistema cardiocircolatorio (arteriosclerosi, trombi, infarti...) a causa dell'enorme quantità di grassi saturi; connessione diretta con le più svariate forme di allergia sia alimentare che della pelle e dell'apparato respiratorio (asma, raffreddore da fieno), abbassamento delle difese immunitarie, problemi del sistema digerente (diarrea, stitichezza, per la mancanza di fibre). Il tuorlo dell'uovo e destinato all'embrione e il latte al neonato. L'uomo è l'unico animale che si nutre di uova e latte per tutta la vita, ed e anche l'unico animale, per quanto se ne sa, a morire giovane di sclerosi coronarica e ad ammalarsi di arteriosclerosi in età avanzata. Danni da latteAll'inizio del Neolitico, con l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento di mammiferi erbivori, venne introdotto nell'alimentazione umana il latte dei mammiferi non umani ed i derivati di tale latte. Ogni mammifero produce un tipo di latte adatto solo alla propria specie. Orbene, tra il latte umano e quello vaccino c'è un abisso! Tra i due latti vi è la stessa differenza esistente tra una donna ed una mucca. Il latte umano e, tra tutti i tipi di latte, quello che ha il contenuto proteico più basso, in assoluto; ed e il più dolce.

Percentuali di proteine e glucidi (zuccheri) dei principali latti:

proteine			glucidi
donna	(1,2	-	7,00)
vacca	(3,50	-	4,80)
bufala	(3,67	-	3,60)
capra	(4,30	-	5,00)
pecora	(4,88	-	5,00)
asina	(2,02	-	5,90)

Il problema dei latticini e degli altri sottoprodotti animali e molto importante poiché essi apportano all'organismo gli stessi veleni della carne (purine, colesterolo, ptomaine), talvolta in dosi ancor più elevate, sono nocivi quanto e più della carne. Il lattosio durante la digestione, si scinde in galattosio e glucosio, ad opera della lattasi, un enzima che caratterizza il periodo della lattazione. L'uomo adulto dovrebbe essere sprovvisto di lattasi e cosi e, infatti, moltissime persone non riescono assolutamente a digerire il latte proprio a causa dell'impossibilità di scindere il lattosio per mancanza di lattasi. Se il livello di lattasi nell'intestino e basso o non adeguato, la ingestione di latte conduce a disturbi intestinali gravi e a diarrea: questo avviene nella maggior parte delle popolazioni umane. Sempre più il latte d'oggigiorno contiene sostanze chimiche d'ogni tipo, estranee alla normale composizione del latte e dannose all'uomo. Si tratta di quelle sostanze che, somministrate alle mucche, passano ovviamente nel latte: antibiotici, ormoni, sali di zinco, tireostatici, betabloccanti, pesticidi (assunti con il foraggio), ecc., per cui il latte in commercio e diventato una specie di farmacia. Un prodotto tossico. Il dottore S. Morini, allergolo presso l'ospedale Regina Margherita di Roma, afferma che le sostanze allergizzanti sono in prevalenza quelle del latte vaccino, che deve essere escluso pertanto dalle diete di chi presenta allergie alimentari. Il dottore F. Carrier, sostiene che la soppressione del latte e dei suoi derivati, nei casi di asma, affezioni cutanee, di alcune affezioni dell'apparato genitale femminile e di tumori produce sempre risultati positivi ed in molti casi addirittura clamorosi. Un danno provocato da uno dei derivati del latte vaccino, lo yogurt, è la cateratta. In alcune zone dell'India dove lo yogurt si consuma abbondantemente e quotidianamente la cateratta è molto diffusa. Sembra che il galattosio in alte dosi favorisca la cateratta e lo yogurt è un alimento tra i più ricchi in galattosio. Alcuni ne contengono sino al 24%. Il latte negli anziani è controindicato anche per il calcio contenuto e che si configura nettamente come un fattore di fatica e di esasperazione funzionale della mucosa vasale e cardiaca, e promotore di arteriosclerosi e di accidenti vascolari. Molti anziani viaggiano verso la tomba su un mare di latte. Nel latte vaccino il calcio è presente nella misura di ben 175 milligrammi in 100 grammi di prodotto (calcio espresso come ossido di calcio). Tale eccesso di calcio, paradossalmente, impedisce proprio l'assorbimento del calcio stesso, come del resto è comprovato da sintomi di rachitismo presenti in bambini nutriti con latte vaccino. E' un luogo comune ritenere che il latte vaccino sia

indispensabile proprio per rifornirsi di calcio; i nostri antenati, prima della domesticazione degli erbivori da latte, avevano scheletri del tutto normali, come dimostrano i reperti fossili. Al microscopio polarizzatore una sezione ossea di un uomo di Neandertal evidenzia una struttura più elastica e resistente di quella di un uomo moderno, consumatore di latte vaccino, che presenta invece alveoli grandi in un osso duro e quindi fragile. Nei lattanti e negli adulti che assumono latte vaccino si è potuta constatare una eccessiva eliminazione di calcio con le urine, dovuta al forte contenuto proteico del latte di mucca. Presso l'Istituto della Nutrizione dell'Università del Wisconsin, dopo lunghe ricerche si è constatato che si elimina più calcio di quello che se ne ingerisca consumando cibi ricchi di proteine. Il latte vaccino è legato alla caseina che impedisce l'assorbimento del calcio, inoltre la maggioranza dei consumatori di latte e di formaggi fa uso di prodotti pastorizzati, omogeneizzati o comunque lavorati e tutte queste tecnologie degradano il calcio rendendolo difficilmente assimilabile. Per avere calcio a sufficienza basta mangiare verdura a foglia verde, frutta, frutti secchi, che ne contengono abbastanza per i bisogni umani. Non è da sottovalutare la più che probabile azione decalcificante dovuta alla elevata acidità dello yogurt. L'uso continuato dello yogurt può favorire l'instaurarsi dell'ulcera gastrica e di quella duodenale. Il latte umano contiene una quantità di lisozima 3000 volte superiore a quella contenuta nel latte di mucca. Il lisozima è un composto proteico con funzione antibatterica. Il latte umano è l'unico che consente lo sviluppo del lactobacillus bifidus che protegge la mucosa intestinale ed inibisce lo sviluppo dei germi responsabili delle diarree. Nei lipidi del latte vaccino vi è una quantità eccessiva di acido miristico che può causare alterazioni delle arterie ed arteriosclerosi. Il sodio presente nel latte vaccino è, molte volte, superiore a quello del latte umano, che perciò impegna meno i reni. Nel latte umano i grassi sono prevalentemente polinsaturi (acidi utili contro l'arteriosclerosi), mentre nel latte vaccino prevalgono i grassi saturi (causa di colesterolemia e arteriosclerosi) Nel latte vaccino vi è una prevalenza di caseina, mentre nel latte umano prevale la lattoalbumina. Un'indagine durata 30 anni in Scandinavia ha dimostrato gli innegabili legami tra l'assunzione di latte vaccino e l'insorgere dell'artrite. Il formaggio, a parte la carne, e molto probabilmente il peggiore alimento oggi esistente, l'alimento più negativo per la salute umana, è un deposito finale (una sorta di discarica) di tutti i farmaci somministrati alle mucche e che passano nel latte che servirà per fabbricare i formaggi; degli additivi di dubbia innocuità, che vengono usati durante la lavorazione soprattutto per conferire loro determinate caratteristiche organolettiche per fini commerciali e conservativi; de diserbanti che passano nel corpo delle mucche, e poi nel latte, a mezzo dei foraggi e delle granaglie che vengono dati per alimento. Non c'e da meravigliarsi se qualche studioso ha detto che il formaggio oggi in commercio è ai "limiti della tossicità". Un alimento killer. Il latte in polvere si ottiene sottraendogli l'acqua di costituzione, cioè essiccandolo. E' facile capire che il prodotto cosi ottenuto non ha più nulla né di naturale né tampoco di vivo: è una sostanza morta, di nessun valore biologico, ormai privo di capacita radiante: un autentico inganno sul piano nutrizionale. Uno studio condotto nel 1979 dall'università di Berkley in California trovò che il triptofano, che è un aminoacido presente nel latte vaccino e nei suoi derivati, stimola abnormemente la ghiandola pituitaria accelerando l'invecchiamento del corpo. Il dottore L.B.Franklin (Università della Columbia inglese) condusse uno studio su 1500 donne che presentavano noduli benigni al seno, tutte grandi consumatrici di formaggi e altri derivati dal latte. Il latte vaccino contiene un ormone, l'estradiolo, che promuove la rapida crescita dei vitelli. Il dottore Franklin dimostro che era tale ormone a provocare i noduli mammari, infatti quando queste donne eliminarono completamente i prodotti del latte, guarirono nella misura dell'85% di esse. Fatti e misfatti della BANDA DEL LATTE A Roma la bufera del latte (infetto) ha imperversato su tutti i giornali preoccupando gli abituali consumatori del bianco alimento, divenuto improvvisamente, nell'immaginario collettivo, una subdola miscela venefica, contaminata da "grappoli" di bacilli. Tanto più sconvolgente, per i grandi e piccoli bevitori, in quanto il latte di vacca ha una solida patente di alimento sano, naturale, addirittura indispensabile alla crescita (ma qualcuno lo sa che grandi civiltà si sono sviluppate e sono fiorite senza l'aiuto di una sola goccia di latte?). Questa patente, per effetto automatico di "traslazione", "garantisce" anche i vari derivati (latticini, burro, panna, formaggi freschi e stagionati, yogurt) e, grazie alla pubblicità, madre delle più assurde e incrollabili convinzioni indotte, viene estesa a un'infinita quantità di prodotti nella cui preparazione è stato utilizzato latte, burro, oppure yogurt. "Mangia questa meravigliosa merendina perché contiene un fiume di bianco latte!", oppure: "dimagrisci naturalmente con questo genuino formaggio cremoso!". La carrellata di esempi è infinita. Purtroppo i miti, specie quelli creati "a tavolino" dall'industria onnipotente, sono duri a morire; semplicemente scalfirli e creare almeno un ragionevole dubbio riguardo al dogma è impresa pressoché eroica. Fin troppo facile dire che oggi latte e derivati sono un cocktail di sostanze dubbie (betabloccanti, stimolanti dell'appetito, larvicidi, antibiotici e tranquillanti somministrati alle mucche finiscono inevitabilmente nel loro latte, per non parlare delle valanghe di pesticidi con cui si coltivano i mangimi per allevarle). Fin troppo facile dire che il formaggio, essendo ancora più in alto nella catena alimentare, concentra in misura maggiore tutte queste sostanze, cui si aggiungono, spesso, conservanti e aromi chimici, rivelandosi alla fine una vera e propria discarica abusiva di veleni. Tutte cose ovvie, ma pochissimi le sanno e quasi nessuno ci riflette su, traendo le dovute conseguenze. Meno ovvio e molto più "eversivo" raccontare come il consumo esagerato di latte e derivati in questi ultimi decenni (in pratica dal secondo dopoguerra) sia indissolubilmente legato alle cosiddette malattie della civiltà. Ormai, l'abbiamo detto anche in precedenza, a tutti i livelli (a cominciare dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità) si riconosce che l'overdose proteica che abbiamo fatto nell'ultimo cinquantennio non ha portato altro che una preoccupante proliferazione delle malattie degenerative, che sono poi quelle che affliggono l'uomo moderno, "ricco" e industrializzato, rivelandosi in assoluto le principali cause di mortalità. Fra i danni da overdose proteica (tenetevi forte) può

essere inclusa anche la famigerata osteoporosi, malattia sociale che colpisce strati sempre più estesi di popolazione. A torto si è creduto (ispirati soprattutto dall'aggressiva propaganda dell'industria lattiero-casearia) che le ossa fatalmente perdano calcio perché non ne assumiamo abbastanza col cibo. Per anni, allora, tutti a consigliare dosi massicce di latte e derivati perché "tanto ricchi dell'indispensabile calcio". Oggi gli addetti ai lavori (almeno quelli aggiornati, perché di esperti che hanno studiato solo su libri di quarant'anni fa ne circolano ancora parecchi!) sanno che un eccesso di proteine diminuisce la capacita dell'organismo di sintetizzare proprio il prezioso calcio. L'incidenza di osteoporosi, infatti, è massima negli Stati Uniti, in Finlandia, Svezia e Inghilterra, paesi dove si consumano più cibi animali (carne, latte, burro, formaggi, uova) è minima in un paese come il Giappone dove, per tradizione, e sempre stato rarissimo il consumo di latte vaccino e latticini (ma anche qui, purtroppo, si registra una pericolosa tendenza a introdurre questi alimenti nella dieta giornaliera, su modello statunitense). Da una ricerca pubblicata già nel marzo l983 dal "Journal of Clinical Nutrition", riguardante studi fatti su fasce di popolazione intorno ai 65 anni, si evinceva che le donne consumatrici di proteine animali avevano una perdita ossea del 35%, mentre le donne vegetariane solo del 7%. Inoltre nei bambini allattati artificialmente con latte vaccino sono stati spesso riscontrati sintomi di rachitismo e ciò perché nel latte di mucca questo indispensabile minerale e associato a molti fosfati necessari alla costruzione di un potente scheletro da erbivoro che, venendosi però a trovare nell'ambiente intestinale alcalino del neonato, bloccano per oltre due terzi l'assorbimento del calcio. Da non dimenticare, poi, che la maggioranza dei consumatori di latte e formaggi vari utilizza prodotti omogeneizzati, pastorizzati o comunque lavorati, procedimenti che finiscono per degradare il calcio rendendone ancor più difficile l'assimilazione. Verdura a foglia verde, frutta, frutti secchi, contengono abbastanza calcio da poter soddisfare, se assunti correttamente, il fabbisogno umano giornaliero. I semi di sesamo crudi ne sono molto ricchi, basta macinarli sull'insalata e il gioco è fatto. Ma chi è che non beve latte di mucca nel mondo? Il gruppo etnico più numeroso è rappresentato dai cinesi (un miliardo di persone, pari ad un quinto della popolazione mondiale), poi ci sono altre popolazioni lattasi-deficienti (cioè sprovviste dell'enzima necessario a digerirlo) : il 90% degli abitanti di Taiwan, degli indiani d'America e degli Esquimesi, il 70% dei Neri d'America, il 20% almeno dei Finlandesi, degli Svedesi e degli Svizzeri, e infine molti popoli africani, i quali negli anni passati si sono visti sommergere dalle eccedenze di latte in polvere (spedito per "scopi umanitari" dai paesi ricchi) che ha causato vere e proprie epidemie di dissenteria. A questi vanno aggiunti tutti i lattanti su scala mondiale durante l'allattamento al seno, i vegetaliani, i macrobiotici, gli aderenti alle varie scuole igieniste, la maggior parte dei crudisti, i fruttariani e tutti quelli allergici o ai quali semplicemente non piace. Non ci sembra superfluo ribadire che, vista la spinosità del problema che richiederebbe pagine e pagine per una trattazione esauriente e completa di dati e riferimenti bibliografici, invitiamo tutti i lettori a contattare la LEPAV. Come già accennato nella prima parte, i latticini hanno effetti di accumulo su tutti gli organi ed in particolar modo (essendo derivati dal latte, prodotto delle ghiandole mammarie) tendono a concentrarsi maggiormente nel tessuto ghiandolare umano e negli organi della riproduzione. E' per questo che i più colpiti sono il seno, l'utero, le ovaie, la prostata, la tiroide, le cavità nasali, l'ipofisi, la coclea dell'orecchio e la zona cerebrale attorno al mesencefalo. Raffreddori da fieno e problemi auditivi colpiscono molti consumatori di latte e latticini, mentre, se l'accumulo avviene nei reni o nella, vescicola biliare, si possono formare calcoli. Specie nei raffreddori allergici, cessare completamente il consumo giornaliero di latte e derivati porta rapidi e notevoli benefici. Ma in particolare le donne, ancor più degli uomini, dovrebbero ridurre drasticamente o, meglio, eliminare completamente latte, formaggi, panna e burro, perché tutti questi alimenti, per le ragioni suddette, favoriscono perdite vaginali, cisti ovariche e al seno, fibromi, tumori alla mammella e all'utero. Come dimostrato da una ricerca condotta dall'Università della Colombia inglese, è l'estradiolo, ormone presente nel latte vaccino e che consente ai vitelli una rapida crescita fisica, ad accelerare l'ingrandimento di noduli e cisti. Studiando 1500 donne che presentavano noduli benigni al seno, tutte grandi consumatrici di formaggi e altri derivati dal latte, si constatò che, eliminando questi prodotti, l'85% di esse guarì completamente. Molte altre esperienze del genere, condotte da medici naturopati che hanno seguito le pazienti per anni dopo la guarigione, confermano l'esito di queste ricerche. Sempre in tema, ci sembra utile citare "La dieta di guerra ha protetto il seno", un articolo apparso sul supplemento del Messaggero dedicato alla salute (suppl. n.7 del 13/ 02/93), in cui si riporta che, secondo un dato emerso da uno studio condotto in Scozia dall'organizzazione di ricerca sul cancro "Cancer Research Campaign", le donne nate durante la seconda guerra mondiale hanno meno probabilità di ammalarsi di tumore al seno. Secondo questi ricercatori, la minore incidenza del male che in Inghilterra è la principale causa di mortalità delle donne tra i 35 e i 65 anni potrebbe essere il risultato del regime povero di calorie e proteine animali, ma ricco di vitamine (frutta e verdura), che le 45-50enni di oggi furono costrette a seguire dato il razionamento di carne, zucchero e latticini. Non tutti i mali vengono per nuocere... Per continuare la nostra carrellata su fatti e misfatti della famiglia lattea, prendiamo in esame lo yogurt, un prodotto che negli ultimi anni ha avuto un boom di produzione e consumo davvero eccezionale, basti pensare alla moltiplicazione esponenziale delle marche di yogurt e delle decine di tipi che ognuna di esse mette sul banco dei supermercati. Un tempo presente quasi esclusivamente nella tradizione culinaria dei popoli del mediterrane orientale (specie Grecia, Libano, Turchia) lo yogurt ha oggi invaso le tavole occidentali, godendo di una "sponsorizzazione" massiccia che ne ha decantato, e continua a decantarne, le mille e una virtù. Senza, ovviamente, dire una parola sui suoi vizi. A parte gli altri inconvenienti imputabili al latte e ai suoi derivati, lo yogurt sarebbe addirittura tra i responsabili della cateratta. In alcune zone dell'India dove lo si consuma abbondantemente e quotidianamente, questa malattia è molto diffusa. Sembra che il galattosio in alte

dosi favorisca l'insorgere della cateratta e lo yogurt è un alimento tra i più ricchi in galattosio, alcuni ne contengono sino al 24%. Ai formaggio-dipendenti dobbiamo dare altre pessime notizie. Il formaggio, specie se duro, salato e stagionato, è molto difficile da eliminare. Rimane sotto forma di acidi grassi saturi nelle profondità organiche, come la spina dorsale, il fegato, i reni (per non parlare delle arterie, le cui pareti interne vengono rivestite da strati di colesterolo). Per eliminare tutti i depositi inquinanti di latticini e formaggi ci vogliono anni alcuni calcolano ne siano necessari almeno sette, ma tutto dipende dal metabolismo individuale seguendo una dieta totalmente vegetariana. Meglio ancora adottare un'alimentazione vegetariana crudista, a base di verdure e frutta fresca (da coltivazioni biologiche, ovviamente), che accelera la depurazione. Particolarmente preoccupante, inoltre, quanto emerse da uno studio condotto nel 1979 dalla prestigiosa Università di Berkley in California, durante il quale si appuro che il triptofano, un aminoacido presente nel latte vaccino e nei suoi derivati, stimola abnormemente la ghiandola pituitaria accelerando l'invecchiamento del corpo. Ringiovanimento e longevità, quindi, non fanno rima con latte. A proposito di questo è bene ricordare che il latte è veramente controindicato per gli anziani, giacché la massiccia percentuale di calcio in esso contenuto (che, come abbiamo già detto, associato ad altre sostanze presenti nel latte vaccino, viene difficilmente assorbito dal nostro organismo) si configura nettamente come un fattore di fatica e di esasperazione funzionale della mucosa vasale e cardiaca, diventando promotore di arteriosclerosi e di accidenti vascolari, specie coronarici. Nei lipidi del latte di mucca vi è una quantità eccessiva di acido miristico ed anch'esso può causare alterazioni delle arterie ed arteriosclerosi. Ma un altro dato si rivela davvero inquietante riguardo al prodotto che beviamo oggigiorno: negli odierni allevamenti industriali, dove le mucche sono costrette ad una gestazione continua, esse vengono munte anche quando sono incinte e il loro latte contiene trefoni, speciali sostanze eccito-formatrici, in pratica ormoni della vita embrionale. Il latte vaccino oggi in commercio è ricco di questi trefoni, per cui, al suo valore già in partenza iperplastico (promotore cioè di un rapido accrescimento fisico), si aggiunge la forza propulsiva di queste sostanze eccito-formatrici. Non è azzardato dedurre che quest'impeto costruttivo abnorme (destinato a far crescere un embrione di mucca e a farlo diventare un vitello) possa provocare moltiplicazioni improvvise, disordinate ed incoercibili delle cellule somatiche nelle diverse zone del corpo umano. In parole povere, riteniamo che il latte oggi in commercio è da considerare, più che mai, potenzialmente cancerogeno. Ma, allora, perché beviamo il latte? Prima di tutto, complice la classe medica degli ultimi cinquant'anni, ci hanno fatto credere che fosse l'alimento "perfetto", addirittura in grado di sostituire in tutto e per tutto il latte materno nelle prime fasi di vita (!). Poi ci hanno anche detto che senza il latte di mucca saremmo diventati tutti rachitici e pieni di carie, per mancanza di calcio. Infine ci hanno suggestionato con idilliche immagini di mucche paciose, prati verdissimi, improbabili mulini bianchi, fiumi di bianco latte in paesi felici. Senz'altro la prima domanda da porsi, visto che il business del latte e derivati è esploso solo negli ultimi cinquant'anni, e: a chi è convenuto indurre il consumo di latte vaccino su larga scala? Proviamo solo ad immaginare quanti miliardi di litri di latte vengono prodotti oggigiorno, e quanto latte adoperiamo per i più svariati usi culinari e nelle più svariate forme (latticini, yogurt, burro, panna, formaggi). Uno sforzo minimo, e saremo in grado anche di prefigurare gli stratosferici guadagni delle multinazionali coinvolte nella produzione e trasformazione di questo alimento "perfetto" e "indispensabile" (che, come abbiamo tentato di spiegare, presenta non poche "imperfezioni" dal punto di vista nutrizionale). A proposito di guadagni fatti senza scrupoli, è clamoroso il caso del siero del latte (sottoprodotto di scarto della lavorazione dei formaggi). Di colore verdognolo, dall'aspetto simile al pus e con un odore nauseabondo, alla fine degli Anni Settanta, negli Stati Uniti, non fu più possibile scaricarlo nel sistema fognario perché vennero approvate severe leggi che vietavano questa pratica, in quanto il siero del latte è, da cento a duecento volte, più inquinante dei liquami di fogna. Vietarono anche di scaricarlo nei corsi d'acqua, per non privarli di ossigeno e quindi provocare la morte della flora e della fauna. Allora le aziende casearie si inventarono di "scaricarlo" negli alimenti industriali(minestre liofilizzate, cacao, impasti per dolci, margarina, purea di patate, sughi, condimenti, alimenti per l'infanzia, pane, ecc.) e da quel momento iniziarono a vendere "cibi spazzatura" e continuano a farlo con grande successo, grazie alla pubblicità martellante. Ci sembra poi, dal nostro ristretto punto di vista occidentale, che il mondo e la civiltà si siano sempre basati sul latte di mucca. Non è vero: è stato solo all'inizio del Neolitico (circa 10.000 anni fa), con l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento di mammiferi erbivori, che venne introdotto nell'alimentazione umana (in quantità assolutamente non paragonabili a quelle odierne) il latte dei mammiferi non umani ed i suoi derivati. E infatti nei reperti paleoantropologici si riscontrano carie solo a partire da questo periodo.

Mauro Teodori

www.fissazionecentrale.it

www.centralfixation.net

….....

Probabilmente tutto quello che sai sul latte è quello che hai sentito dire in qualche programma del tipo "Salute & Benessere", o in qualche pubblicità in TV con una bella mucca che pascola in un bel prato verde. Buona fonte di calcio, tante proteine, belle immagini di un fluido bianchissimo che fluisce dolcemente nel bicchiere e un bambino sorridente che si pulisce i baffetti bianchi. La fantasia delle agenzie pubblicitarie ingaggiate dall'industria lattiero-casearia non ha limiti nel creare bellissime e coloratissime favole intorno ai loro prodotti. Anche se non fanno più vedere il contadino che munge la sua mucca, già non crediamo alla scenetta del fattore che porta in città i formaggi con il carretto trainato dal mulo. Queste favole però ci impediscono di vedere una realtà che invece dovremmo conoscere, fosse solo per il legittimo desiderio di conoscere la verità. Indipendentemente dal fatto che il latte di mucca va molto bene per i vitelli e non è un alimento adatto all'alimentazione umana e nessun animale raggiunta l'età adulta beve latte, quello che compri al supermercato o in latteria non ha nulla in comune con il latte munto dal contadino. Il latte di mucca è un fluido malsano, proveniente da animali malati che hanno un'ampia gamma di malattie pericolose, che contiene sostanze che hanno un effetto negativo cumulativo su tutti coloro che lo consumano. Quasi tutto il latte di mucca ha 59 ormoni attivi, allergeni in gran quantità, grasso e colesterolo. La maggior parte del latte di mucca contiene quantità misurabili di erbicidi, insetticidi e diossina fino a 2.200 volte il livello di sicurezza, fino a 52 potenti antibiotici, sangue, pus, feces, batteri e virus. (Il latte di mucca può avere tracce di qualsiasi cosa che la mucca mangi incluso fuoriuscite radioattive provenienti dagli esperimenti nucleari.) Uno di quei 59 ormoni è un potente ormone della crescita (IGF-1) con fattore di crescita uno. Considerate questo ormone come una cellula di combustibile per qualsiasi cancro. La FDA (Amministrazione Federale degli Alimenti e dei Farmaci) insiste che l'IGF-1 si distrugge nello stomaco. Se fosse vero l'FDA ha dimostrato che l'allattamento non funziona. Questo fattore di crescita fa in modo che il vitello neonato cresca rapidamente, come madre natura intende. Un'altra sostanza chimica presente nel latte è la caseina. È un potente agglomerante, un polimero usato per fare plastiche e colle, ottimo per fare solidi accessori o incollare etichette alle bottiglie di birra. Ottanta delle proteine del latte sono caseina; è anche un allergene, un'istamina che crea molto muco. E' permesso che nel latte siano presenti delle feci che sono una sorgente principale di batteri. Il latte viene di solito pastorizzato più di una volta prima di arrivare sulla vostra tavola, ogni volta per circa 15 minuti a 73° centigradi. Per sterilizzare l'acqua occorre farla bollire a 100° per alcuni minuti. Tieni presente anche che a temperatura ambiente il numero di batteri del latte raddoppia ogni 20 minuti circa. Le mucche inserite nel ciclo industriale del latte, come certamente saprai, non vengono munte dal contadino ma vengono collegate alle mungitrici meccaniche automatiche, in maniera intensiva per ottenerne il massimo sfruttamento possibile. Questo causa l'insorgenza della mastite e l'infiammazione purulenta da staffilococchi della mammella che viene "curata" con antibiotici. Dato che le mucche continuano ad essere sottoposte a mungitura meccanica la mastite diventa cronica. Il pus passa nel latte assieme alle altre sostanze (antibiotici, ormoni, medicinali vari) e quindi le autorità sanitare hanno stabilito quanto pus può essere ammesso nel latte senza che faccia danno alla salute. (secondo loro). In un cm3 di latte di mucca commerciale è permesso dalle autorità sanitarie che vi siano fino a 750.000 "cellule somatiche" il cui nome comune è pus e 20.000 batteri vivi prima possa venire ritirato dal mercato. Il tutto ammonta a 20 milioni di batteri vivi e fluttuanti e fino a 750 milioni di cellule di pus per litro. La Comunità Europea e il Canada danno il permesso per un latte meno "gustoso" con 400 milioni di cellule di pus per litro. Di solito questi valori sono più bassi, ma potrebbero raggiungere questi livelli ed essere permesso che quel latte arrivi sulla tua tavola. Il latte di mucca ha un contenuto di calcio tre volte superiore a quello umano. Per venire assimilato, i livelli di magnesio dovrebbero essere in proporzione uguali a quelli del calcio e non lo sono. Inoltre ci sono numerose malattie collegate con il consumo di latte come la leucemia, diabete, e malattia di Crohns. Il LATTE, un ALIMENTO da EVITARE La gloriosa reputazione del latte di vacca come bevanda fortificante e rimineralizzante grazie al calcio in esso contenuto sta per cadere dal suo antico piedistallo. Diverse ricerche hanno portato medici e ricercatori a considerarlo nocivo per l'uomo e responsabile di numerose patologie – fra cui demineralizzazione, decalcificazione, problemi digestivi, intestinali, ormonali – oltre che di formazioni cistiche e tumorali. Così come gli alcolici, il tabacco, lo zucchero bianco e i grassi cotti, il latte di vacca è un prodotto nocivo. Noi consumiamo tutti i prodotti lattieri e ne abusiamo, senza guardare oltre l'immediata soddisfazione dei nostri bisogni. Poiché non è semplice liberarsi dalle abitudini alimentari, per noi è difficile cambiare dieta. Abbiamo perduto l'istinto

profondo, garante del nostro equilibrio e del nostro interesse vitale. In questo modo, ci siamo abituati progressivamente a un'alimentazione carente e non specifica per le nostre esigenze. Conoscendo perfettamente la composizione del latte materno umano e quello della vacca, si mettono bene in rilievo le maggiori differenze esistenti tra queste due bevande, la prima assolutamente adatta al lattante umano, la seconda al vitello, ma non a un bambino.» Queste le numerose ragioni che dovrebbero quindi portarci a eliminare dalla nostra alimentazione il latte di vacca e i suoi derivati: burro, formaggio, panna, yogurt e gelati: By Dottor Jean Seignalet, gastroenterologo e immunologo presso la facoltà di Medicina all'Università di Montpellier Ecco alcune testimonianze: Signora G. N. (Tolosa): " Dovevo sottopormi alle analisi del sangue ormonali per verificare alcuni valori (sterilità), e sono rimasta sorpresa nell'apprendere dal laboratorio che dovevo astenermi dai prodotti lattieri un giorno prima dell'esame. Di fronte al mio stupore, mi hanno risposto che questi ultimi alterano il sistema ormonale ! " Signora G. L. (Parigi): " Dietro raccomandazione di mia madre (naturopata), ho sospeso l'assunzione di prodotti lattieri. Avevo delle cisti alle mammelle, che sono scomparse. Poi ho ripreso a consumare latticini per golosità, e ho visto ricomparire le cisti. Mi sono quindi convinta della loro origine." Signora A. L. W. (Gers) " Ero affaticata da un fibroma emorragico, da artrosi, colite, colesterolo e angine croniche. I medici mi proponevano pillola, antibiotici e medicine. Una prima rettifica alimentare ha migliorato le mie condizioni, ma l'elemento determinante è stato la soppressione totale dei i prodotti lattieri. Sei mesi dopo è rientrato tutto nella norma. Oggi ho 54 anni, ho cicli regolari e la mia vitalità mi consente di scalare le montagne. Sono 15 anni che non assumo farmaci di sintesi. Che cosa ne penserebbe la Previdenza sociale ? "Certo, sarebbe semplicistico incriminare tutti i prodotti lattieri dei vari tipi di patologie. Vi sono altre cause o ragioni oltre ai latticini, ma essi, a mio parere, restano responsabili di un gran numero di patologie, e se li si elimina dalla dieta, una buona metà dei disturbi può scomparire spontaneamente, a patto, beninteso, che non si commettano altri errori. Un individuo con una grande energia vitale potrebbe consumare latte senza per questo ammalarsi, ma a poco a poco egli noterà una diminuzione del proprio potenziale più rapida di quanto non avverrebbe se non avesse assunto i latticini. In compenso, con un consumo maggiore di quanto necessario sarà esposto a diverse patologie. Per un individuo dotato di una debole energia vitale (soggetto ad allergie), anche una modesta quantità di latte basterebbe a scatenare una crisi o una malattia. Potete ben constatare che ogni individuo è diverso dagli altri, reagisce a suo modo, segue la propria ereditarietà e l'insieme delle proprie esperienze. Per tale ragione, è saggio non generalizzare mai in materia di nutrizione: quest'ultima deve corrispondere a un individuo specifico, in funzione della sua natura, dell'ambiente, dell'età, del lavoro e, aggiungerei, della sua coscienza. Nonostante tutto ciò che abbiamo affermato a proposito dei danni alla salute provocati dai prodotti lattieri, questi ultimi in determinate circostanze possono costituire tuttavia una risorsa temporanea, anche se non ideale. Per esempio, chi non ha sentito parlare di qualche neonato salvato da un latte sostitutivo (vacca o capra) per l'intolleranza a quello materno o per l'assenza di quest'ultimo? Il latte di capra, più leggero e meno grasso, è meglio tollerato dai bambini rispetto a quello di vacca. L'ideale sarebbe somministrare loro latte d'orzo o di mandorla, i cui valori nutritivi si adattano perfettamente all'essere umano. Il latte di riso è di grande beneficio in caso di diarrea. Sebbene lo yogurt (inseminato con batteri lattici) sia più digeribile e assimilabile del latte e abbia un'azione efficace sulla flora intestinale, rimane comunque un alimento acido. E una quantità eccessiva di acido lattico nell'organismo è dannosa. Bisognerebbe ridurne il consumo, e addirittura evitarlo in caso di spasmofilia. Lo yogurt alla soia naturale può sostituirlo, anche se in piccole quantità, poiché non bisogna dimenticare che questa pianta contiene purine. La migliore fonte di acido lattico si trova nei crauti, nelle carote e nelle barbabietole lattofermentate, sempre in piccole quantità. Gli alimenti sostitutivi La soia (da assumere con parsimonia) La soia è un alimento ricco di ferro, povero di grassi, privo di colesterolo e contiene proteine, in particolare otto amminoacidi. Certi organismi non la tollerano. In tal caso, provate ad allungarla con un po' d'acqua sorgiva, oppure evitatela. In ogni modo, siate prudenti nel consumo (contiene purine) e nella scelta della qualità di origine biologica, e non transgenica. Il filtrato o «latte» di soia Il filtrato di soia sostituisce molto bene il latte di vacca in tutte le preparazioni culinarie (crema, besciamella, minestre, sformati, crêpe, torte). Si trova in cartoni nei negozi di prodotti dietetici e nei grandi supermercati; ne esistono diverse marche. Scegliete filtrati senza zucchero aggiunto. Potete anche fabbricarvelo da soli a casa, tritando nel frullatore, con aggiunta di acqua sorgiva, semi di soia gialla in precedenza lasciati in ammollo e accuratamente decorticati. È spesso ben accetto dai bambini a guisa della sacrosanta tazza di latte mattutina. Essi l'apprezzano molto con l'aggiunta di polvere di carruba, che nei primi tempi può mascherare il sapore per loro insolito. Il filtrato di soia garantisce una crescita armoniosa e, pur senza eguagliarlo, può sostituire in alcuni casi e per brevi periodi, il latte materno. Molto meglio il latte di Avena e Riso! Le creme dessert Alcune preparazioni pronte di crema dessert in diversi gusti sono deliziose. Esse sostituiscono benissimo quelle al latte di vacca: sono molto digeribili e hanno sapori gradevoli (vaniglia, cioccolato, nocciola, carruba, caramello). Queste creme, senza zucchero aggiunto, sono le preferite dai neonati. Il tofu Il tofu, ottenuto cagliando il latte di soia con il nigari (cloruro di magnesio e altri derivati del sale marino), non possiede il sapore intenso dei formaggi di vacca; con un po' di tamari (salsa di soia), aromi e verdurine diventa delizioso. Si trova sotto forma di crocchette, polpettine, bistecche e pâté vegetale, e fa parte di tutte le basi culinarie dei vegetariani. Gli yogurt Si possono preparare a casa propria, con fermento bulgaro. Gli yogurt di soia sono meno acidi di quelli del latte vaccino, ma in ogni caso limitatene il consumo. Si trovano anche alla frutta; evitate quelli contenenti frutti troppo acidi (agrumi). Il latte vegetale e oleoso Il latte vegetale e quello oleoso sono una buon alternativa al latte di vacca. Molto meno allergizzanti di quest'ultimo, sono più digeribili e più ricchi di minerali, glucidi e lipidi di buona qualità. – Tra i vegetali, troviamo l'orzo, il riso, l'avena, il grano, il

farro, il mais, la soia nelle leguminose. Consigli d'uso: far bollire i semi in acqua sorgiva, schiacciarli o frullarli e poi filtrare. – Tra gli oleaginosi, abbiamo le mandorle, le nocciole, i girasoli, le noci di anacardio, le noci di cocco e i semi di sesamo. Consigli d'uso: mettere a bagno i semi e lasciare riposare per 24 ore in acqua sorgiva, schiacciarli o frullarli e poi filtrare. Il latte di sesamo Lasciare a bagno in acqua sorgiva per tutta la notte 7 cucchiai da minestra di semi di sesamo crudi. Lavare i semi, scolarli e frullarli con 2 tazze d'acqua sorgiva. Aggiungere 5 datteri senza noccioli oppure sciroppo d'acero. Frullare. Sono possibili anche altre miscele: – 2 cucchiai da minestra di sesamo + 3 di soia cotta – 2 cucchiai da minestra di sesamo + 3 di noci di cocco – 2 cucchiai da minestra di sesamo + 3 di girasole – 2 cucchiai da minestra di sesamo + 3 di anacardio – 2 cucchiai da minestra di sesamo + 3 di mandorle senza polpa. Il sesamo è molto ricco di calcio. La miscela di grano e mandorle è fattibile e anche benefica, perché le loro qualità sono complementari. Il latte di mandorla Il latte di mandorla è il più simile a quello materno. Sbucciate le mandorle dopo averle lasciate 24 ore in acqua sorgiva o qualche minuto in acqua tiepida. Asciugatele e poi frantumatele grossolanamente. Frullate le mandorle con acqua sorgiva. Se avete fretta, potete ottenere il latte di mandorla o di sesamo mescolando 3 cucchiai da minestra di passato di mandorle bianche o di tahin bianco con 300 grammi d'acqua. Questi tipi di latte vegetale vanno mantenuti al fresco e non si conservano più di un giorno, tranne i filtrati di soia o di riso acquistati in cartone. Il latte vegetale biologico è gradevole da bere e presenta diversi vantaggi: – sono più leggeri e digeribili, caratteristica che li rende meno allergizzanti; – sono ricchi di minerali e vitamine, e privi di prodotti chimici. Non contengono alcun germe o microrganismo. I loro grassi sono ricchi di acidi grassi insaturi. Dinanzi all'eterna domanda delle persone alle quali propongo di ridurre o addirittura di eliminare i prodotti lattieri dalla loro dieta: «Ma allora dove troverò il calcio?» rispondo che il consumatore di latte e formaggio ha bisogno di un apporto di calcio ben maggiore in quanto, per l'appunto, i latticini demineralizzano. Si trova del «buon calcio» assimilabile nelle alghe, nei frutti, nei prodotti oleaginosi, nei cereali, nella verdura fresca, nelle carni e nel pollame di buona qualità. Per i bambini, esistono in commercio tipi di latte privi di lattosio, biologici al cento per cento. Essi sono perfettamente adatti al loro transito intestinale. By Anne Laroche de Rosa: iridologa, nutrizionista del CEHMN (Collège Européen d'Hygiène et de Médecine Naturelles) ed è autrice di numerosi articoli e libri sul vivere sano. Ex allevatrice di capre riconvertita, conosce a fondo la questione dei vari tipi di latte. Questi testi sono stati tratti dal suo libro: "IL LATTE. UN ALIMENTO DA EVITARE" Nestlé fa marcia indietro..... Il latte non è un alimento indispensabile ! La Vegan Society costringe la multinazionale a dichiararlo pubblicamente La Vegan Society ha obbligato Nestlé a ritrattare pubblicamente alcune affermazioni che la compagnia aveva fatto relativamente al ruolo del calcio all'interno di una dieta salutare. L'autorità che controlla gli standard pubblicitari ha riconosciuto che la pubblicità Nestlé era ingannevole perché sosteneva che i latticini fossero "essenziali per le ossa sane". Nestlé ha detto di aver rimosso la parte relativa alla sua bevanda yogurt Sveltesse sul website AOL dopo che l'ASA ha sostenuto un reclamo giunto dalla Vegan Society. "L'utilizzo della parola 'essenziale' implicava che i latticini fossero l'unica fonte di calcio," dice l'ASA nel suo comunicato. "Dato che ciò non era corretto, abbiamo concluso che la pubblicità era probabilmente fuorviante." Il reclamo presentato dalla Vegan Society sosteneva che il dire che i latticini fossero essenziali per il calcio era come "affliggere e fuorviare" coloro che non ne consumavano per motivi etici. "Questo è un esempio reale di trionfo di Davide sulla forza di Golia," ha detto il presidente della Vegan Society, Alex Bourke. "Nestlé ha usato una pubblicità ingannevole per promuovere un prodotto quando non c'è assolutamente nessuna prova che i latticini siano essenziali e siamo felici che il consiglio dell'ASA sia d'accordo con noi." La pubblicità era indirizzata alle donne e titolava "acquista padronanza del tuo metabolismo parte 3: mangia bene, sentiti alla grande ". Un paragrafo era intitolato "latticini" e dichiarava "essenziale per le ossa sane..." Nestlé ha detto che i latticini sono comunemente considerati come una fonte primaria di calcio. "Abbiamo utilizzato il termine 'essenziale' per evidenziare l'importanza dei latticini nel contribuire alla capacità di assorbimento del calcio ed al mantenimento di ossa sane," ha detto una portavoce Nestlé. "Nestlé riconosce che ci sono altre fonti di calcio e non abbiamo inteso suggerire che i latticini fossero l'unica fonte di calcio. "Un numero sempre crescente di persone sta adottando uno stile di vita vegano – comprese le celebrità come Bryan Adams, Steve Jobs, Moby, Benjamin Zephaniah e molti altri – preoccupati per la loro salute e per quella dei popoli dei paesi in via di sviluppo, della condizione pietosa degli animali e della distruzione dell'ambiente che tutti dividiamo." La Vegan Society dice che gli ortaggi a foglia verde, il tofu, i semi, le noci ed il latte di soia fortificato sono fonti perfettamente adeguate di calcio. (Stephen Brook, corrispondente per la pubblicità) Più si beve latte vaccino e si mangiano formaggi, più si rischiano fratture alle ossa: Ecco un'altro luogo comune, questa volta inculcatoci dalle multinazionali del latte, smentito dai fatti. In realtà il latte vaccino è deleterio alle ossa. Come l'idea della chemioterapia, venduta dalle case farmaceutiche come "benefica" nella cura del cancro, quante altre bugie dovranno essere eliminate dai fatti, prima che la nostra mente possa pensare liberamente, senza i condizionamenti delle varie lobby economiche ? Hanno fatto scalpore negli USA le dichiarazioni, di recente rilasciate al settimanale Newsweek dal capo della Nutrizione della Scuola di Salute Pubblica dell'Università di Harvard. Dice Walter Willet: "I paesi con più alte assunzioni di calcio hanno le percentuali più alte di fratture, non le più basse"....I grandi amanti di latte e formaggi: norvegesi, svedesi e americani, hanno un'incidenza di fratture tra la popolazione di molte volte superiore a quella che si registra in Cina, dove non si beve latte". Così, Italia e Singapore, Francia e Giappone, hanno le stesse percentuali di incidenza di fratture, pur non essendoci latticini nelle tavole degli asiatici. Vuol dire che la salute delle ossa non dipende esclusivamente dalla quantità di calcio che assumiamo, ma da altri fattori: nutrizionali, comportamentali e altri, legati agli ormoni e all'immunità. Qual è il meccanismo con cui si realizza

la perdita di calcio ? Una dieta ricca di proteine animali (nella carne e nei formaggi) è fortemente acidificante e costringe i reni a produrre un sovrappiù di sostanze tampone. In questo lavoro vengono sottratti calcio e altri minerali dalle ossa. Da qui il paradosso. Un eccesso di calcio introdotto con una dieta ricca di formaggi può avere come effetto finale un eccesso di perdita di calcio dalle ossa. Ma il sistema per tentare di risolvere il paradosso c'è: aumentare la quantità di alimenti basici, in grado di tamponare l'acidità... cioè aumentando il consumo di verdure, ricche di sostanze basiche. Antiossidanti: Latte sotto accusa Sembra che il latte, se associato ad alimenti con alto potere antiossidante, ne inibisca completamente le proprietà protettive e preventive.E' quanto emerge da una sperimentazione condotta in vivo da ricercatori dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione). Inutile quindi prendere tè verde e nero con latte oppure yogurt alla frutta di bosco ? Pare proprio di sì. Ad azzerare il potere antiossidante dei nutrienti, sarebbe il tipo di proteine contenute nel latte. "Quando parliamo con la gente di potere antiossidante - spiega Mauro Serafini, il ricercatore che ha guidato la sperimentazione - dobbiamo essere chiari: purtroppo, oggi i messaggi non sempre sono completi. Il potere antiossidante di un prodotto alimentare, come dimostrano recentissimi studi, da solo, ha un valore assolutamente relativo." Tra poco Serafini vuole avviare col suo gruppo un nuovo studio sull'interazione tra la comune bistecca (altamente proteica) e l'insalata verde (antiossidante).

Fonte: http://www.mednat.org/

….....

In Italia ogni anno vengono consumate 6.300 tonnellate di latte artificiale. Prezzi elevati per un prodotto che sostituisce o che segue l'allattamento materno. Un formula chimica ricca di vitamine, calcio, magnesio, potassio, sodio, fosforo, cloro, zinco, rame; spesso arricchita con ferro e altri minerali. Il Codice Internazionale, redatto da Unicef e Organizzazione Mondiale della Sanità, raccomanda l'allattamento al seno esclusivo nei primi sei mesi di vita. Nonostante ciò tra gli scaffali di supermercati e farmacie si trovano confezioni di latte artificiale indicato per neonati "allergici" e di proseguimento fin dal quarto mese di vita. Le ragioni dell'allattamento al seno contro il business del latte in polvere. Molte donne rinunciano all'allattamento al seno o lo interrompono precocemente, non solo a causa di gravi e rare patologie della madre o del neonato, ma perché spesso non trovano adeguato supporto e informazione da parte delle istituzioni sanitarie. Indagini a livello nazionale evidenziano una propensione all'allattamento al seno: l'81% delle donne inizia ad allattare il proprio bambino, ma solo per il 58% l'allattamento è esclusivo: diverse circostanze portano in molti casi all'affiancamento del latte artificiale. In un contesto sociale chiuso, in un ambiente di lavoro salariato e dipendente dove vi sono orari rigidi da rispettare, per molte donne diventa difficile proseguire e prolungare in modo naturale ed esclusivo l'allattamento al seno. Molto spesso, al primo ostacolo, il latte artificiale viene consigliato dai pediatri e dal personale sanitario nei reparti di maternità degli ospedali. Nelle strutture ospedaliere moderne, organizzate in base all'efficienza, i neonati, subito dopo il parto, sono separati dalle madri e collocati in un appositi reparti: qui viene loro somministrata acqua zuccherata o latte artificiale, piuttosto che portare i bambini dalle mamme ogni volta che vogliono/devono essere attaccati al seno. Non da ultimo ci sono le responsabilità gravissime delle multinazionali produttrici di latte artificiale che – attraverso pratiche commerciali poco corrette e decenni di campagne pubblicitarie martellanti – hanno profondamente minato la fiducia delle donne nella loro capacità di nutrire i propri bambini e hanno sviato un'abitudine che faceva parte della natura umana. Multinazionali del latte per il mercato globale Quali sono le compagnie produttrici di latte in polvere? Per citarne solo alcune: Nestlé, Gerber, Milco, Nutricia, Milupa, Humana, Abbot, Plasmon, Mellin, Mead Johnson e Wyeth. Nestlé è certamente la più potente. Oltre a essere il principale produttore di latte in polvere, controllando la metà del mercato mondiale, è leader nel settore caffé, acque minerali, cioccolata. Come molte multinazionali, preleva risorse e materie prime dai paesi del Sud del Mondo per confezionare prodotti appetibili al Nord. Ma non solo. Rivende il 25% dei suoi prodotti negli stessi paesi del Sud. Nel 1860 il farmacista Herni Nestlé crea la formula del latte in polvere per neonati e pochi anni più tardi è fondata ufficialmente la Nestlé. Dal 1873 inizia a esportare nelle colonie delle potenze occidentali. Dopo la Prima Guerra Mondiale, mentre in Gran Bretagna è vietato il commercio di latte in

polvere per neonati, a causa di casi di cecità e rachitismo, Nestlé continua a vendere il prodotto nelle colonie britanniche. Il latte in polvere è etichettato come "ideale per bambini delicati" definizione che in molti paesi scoraggia l'allattamento al seno. Negli anni Settanta Nestlé distribuisce in molti ospedali africani campioni gratuiti del prodotto. Dai primi giorni di vita, con la collaborazione del personale sanitario, molti neonati sono alimentati con il latte in polvere. Il consumo precoce crea dipendenza nel neonato, ma la fornitura gratuita Nestlé comprende solo alcuni campioni: le madri sono costrette all'acquisto di un prodotto superfluo e dannoso. Al neonato manca l'azione immunitaria del latte materno e il più delle volte l'acqua contaminata utilizzata per diluire il prodotto causa mortali patologie infettive e gastro-intestinali. Nel corso degli anni, questa politica commerciale continua indisturbata in molti paesi dell'Asia, Africa e America Latina, nonostante attivisti e organizzazioni non governative denuncino il comportamento scorretto dell'azienda. Marketing illegale Solo nel 1981 l'Assemblea Mondiale della Sanità adotta un Codice Internazionale per impedire un marketing inappropriato per i sostituti del latte materno. Il Codice Internazionale, redatto dall'Unicef e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) vieta di pubblicizzare il latte artificiale come sostituto del latte materno; con ulteriori risoluzioni dell'OMS, stabilisce che non vi siano rifornimenti gratuiti di latte artificiale per bambini negli ospedali (ulteriori risoluzioni OMS del 1986-2001-2002); proibisce l'utilizzo di etichette ingannevoli con immagini di bambini o scritte che ne idealizzino l'uso; raccomanda l'allattamento al seno esclusivo per i primi sei mesi di vita. La mancata applicazione del Codice da parte di molti governi, numerose eccezioni e cavilli legislativi consentono a Nestlé, e alle altre compagnie, di continuare le proprie scelte commerciali. Negli ultimi anni Nestlé ha potuto far leva, in molti paesi, sull'importanza del latte in polvere nella lotta contro l'AIDS: come dimostrato e sostenuto dalla stessa Organizzazione Mondiale della Sanità, i bambini allattati al seno hanno più probabilità di essere contagiati dalla madre. Da due decenni l'IBFAN (International Baby Food Action Network; ibfan.org) rende note periodicamente le trasgressioni al Codice da parte delle ditte produttrici, attraverso la pubblicazione "Breaking the Rules". Secondo questo documento nel 2004 si sono verificate palesi violazioni del Codice da parte di Nestlé e altre compagnie; pubblicità ingannevoli, etichette fuorvianti e campioni gratuiti hanno supportato la vendita di latte in polvere in molti paesi del Nord, ma soprattutto del Sud del Mondo. Altro monitoraggio recente è quello pubblicato nel 2003 dal British Medical Journal: una ricerca effettuata in Togo e Burkina Faso per verificare il rispetto del Codice Internazionale rileva la fornitura gratuita di campioni di latte in polvere negli ospedali, da parte di Nestlé, Danone, Wyeth e Novolac. Il 90% dei medici intervistati negli ospedali dichiara inoltre di non essere a conoscenza di una legislazione internazionale in materia. Allatta al seno: boicotta Nestlé Di fronte al selvaggio mercato del latte in polvere scegliere di allattare al seno diventa, oltre ad una scelta di salute sia per la madre che per il bambino, anche e soprattutto una recisa scelta politica di contestazione. Trovare il tempo per allattare al seno i propri bambini, non acquistare latte in polvere prodotto dalle multinazionali, significa modificare il proprio stile di vita e di conseguenza la società che si costituisce e si abita. "Allattare al seno significa anche un grosso risparmio di tempo, sforzi e denaro, se paragonato all'alimentazione artificiale. L'allattamento al seno è per il bambino il modo migliore per iniziare a vivere. Diversamente da tutto quello che, considerato il 'meglio', spesso è al di là delle vostre possibilità, in questo caso voi potete dare il meglio." Queste le parole de La Leche League (LLL), una rete di madri con esperienza di allattamento al seno coordina a livello internazionale interventi di supporto e ascolto per sostenere l'allattamento al seno come soluzione migliore per madre e bambino. Fondata nel 1956 da sette madri in un quartiere-ghetto di Chicago, oggi è presente in più di 70 paesi (in tutta Europa, America del Nord e del Sud, Asia, Oceania e in alcuni paesi dell'Africa.). La Leche League sottolinea come i prodotti di latte artificiale siano progettati in laboratorio, in base alle conoscenze che si hanno in un determinato momento sul latte materno, conoscenze approssimative e in continuo aggiornamento. Infatti il latte materno è un alimento in continua evoluzione, perfettamente adeguato ai bisogni del bambino, nelle diverse fasi di crescita. Lavorazione, inscatolamento, conservazione e uso finale del prodotto artificiale rappresentano fasi delicate nelle quali l'errore umano è possibile e rischioso. La sostituzione del latte materno con latte artificiale aumenta nel bambino il rischio di malattie acute e croniche come la diarrea, le infezioni respiratorie, l'otite acuta, la dermatite. Anche nelle famiglie e nelle comunità benestanti dei paesi ad alto reddito, dove l'acqua per la diluizione non è contaminata, un bambino alimentato artificialmente ha maggiori probabilità di essere colpito da infezioni respiratorie acute, malattie gastrointestinali e allergie. Il latte artificiale è l'ultima soluzione in caso di reale impossibilità di allattamento; prima vengono il latte materno di un'altra donna, dopo esami specifici, e il latte materno pastorizzato di una banca del latte, centri di raccolta appositi dove le donne che allattano e che hanno latte in abbondanza possono donarlo. Queste due alternative non sono facilmente disponibili e molto spesso la formula del latte artificiale è proposta dal personale medico come soluzione migliore e scontata in ogni caso. Il MAMI Il Movimento Allattamento Materno Italiano (MAMI) è un'associazione nazionale che fa parte della WABA (World Alliance for Breastfeeding Action), una rete internazionale di organizzazioni e individui che promuove l'allattamento al seno come diritto di ogni madre e di ogni bambino, capace di assicurare il meglio in termini di alimentazione, salute e cure. Ogni anno il MAMI organizza la Settimana dell'Allattamento Materno: lo scorso ottobre, all'interno dell'iniziativa, MAMI ha ricordato i 25 anni dalla Nascita del Codice Internazionale di Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno; nonostante ogni Stato Membro dell'OMS sia impegnato al rispetto del Codice, le pressioni e le pratiche pubblicitarie scorrette da parte delle compagnie produttrici ne impediscono tuttora l'attuazione. Anche in Italia i siti web delle compagnie produttrici camuffano la promozione pubblicitaria con informazioni sull'alimentazione infantile; non espongono i rischi reali del mancato

allattamento, ma li minimizzano. Le formule di latte in polvere per il proseguimento sono pubblicizzate come essenziali per la salute dei bambini: su alcune confezioni – quelle prodotte da Mellin ad esempio – si legge che il prodotto "aiuta a rinforzare naturalmente il sistema immunitario". Sulle confezioni distribuite in Italia non compaiono immagini di neonati, come stabilito dal Codice, ma in molti paesi le etichette sono fuorvianti per il consumatore.

Fonte:

www.ilconsapevole.it

….....

Inviata da skorpion75I calcoli renali dipendono principalmente dall'eccesso di calcio nel latte. l calcoli renali sono così comuni nel mondo occidentale, che si stima che 12 persone su 100 avranno almeno un calcolo nella loro vita. Invece un africano che vive in condizioni tribali raramente ne è affetto e la malattia è quasi sconosciuta nella tribù Bantù. Se l'urina è sovrassatura di sali di calcio, provoca precipitazioni e cristallizzazioni. Questi cristalli possono rimanere intrappolati negli stretti tubuli renali e, di conseguenza, crescono fino a formare calcoli (Robertson e Peacock). Robertson e altri hanno dimostrato la correlazione tra l'incidenza annuale di calcoli, il reddito nazionale pro-capite e il consumo pro-capite di proteine animali in Gran Bretagna e negli altri paesi sviluppati. Lo stesso gruppo di ricercatori ha anche mostrato un aumento di fattori di rischio per la formazione di calcoli nelle urine in seguito a una dieta con molte proteine e calcio (come è il formaggio). Il Dott. Philip H. Henneman ha notato che i calcoli ai reni si presentano spesso in persone che bevono un quarto di litro di latte al giorno e ha inoltre trovato che queste stesse persone non hanno più avuto calcoli renali dopo aver smesso il consumo di latte. I Dott. Prein, professore di urologia alla famosa Università di Medicina di Boston, ha fatto un esame completo di 1.000 calcoli renali, scoprendo che i 90% per cento conteneva calcio. Il Dott. Prein ritiene che l'assunzione di troppo calcio cioè di cibi che contengono quantità elevate di calcio come il latte e il formaggio possa essere una delle cause dei calcoli renali. Ci sono diversi fattori dietetici che contribuiscono alla formazione di calcoli: le proteine animali, i carboidrati raffinati, i legumi (se mangiati in eccesso), diete con poche fibre. l'acqua, le vitamine, l'alcol, ma il latte è il principale responsabile. Inoltre, calcoli renali vecchi inevitabilmente favoriscono le insufficienze renali e il cancro. Calcoli alla cistifellea I calcoli alla cistifellea sono fondamentalmente causati da un alto consumo di grassi, soprattutto grassi riscaldati come burro, grassi idrogenati (margarina) e oli fritti. Un'alta percentuale di persone con calcoli alla cistifellea non ha dolori. Di solito, i calcoli si scoprono durante l'autopsia o le analisi. Per le donne è maggiore la probabilità di avere dei calcoli alla cistifellea. Nella maggior parte dei paesi occidentali, circa una donna su 8 ha questi calcoli che si formano silenziosamente e vengono scoperti accidentalmente. Spesso li si diagnosticano molto tardi, perché sopraggiungono un ittero, un cancro alla cistifellea o al fegato o delle coliche molto dolorose. I1 tipo più comune

di calcoli è costituito per la maggior parte di colesterolo. Più colesterolo c'è nella bile, più alta è la tendenza a formare calcoli alla cistifellea. Latte e asma Un bevitore di latte non potrà mai riuscire a guarire dall'asma. Gli asmatici di solito sono dei grandi bevitori di latte. Né i pazienti né i medici hanno saputo riconoscere i dannosi effetti del latte sull'asma e muoiono di asma pensando che non c'è una cura per l'asma e senza capire qual è il vero colpevole. I casi di asma possono migliorare immediatamente escludendo il latte o i latticini dalla dieta. E' la capacità del latte di produrre allergie e muco che causa lo sviluppo dell'asma. Il latte è, notoriamente, un cibo altamente allergenico. I medici allopatici e ayurvedici inducono i loro pazienti malati di asma a drogarsi con alte dosi di latte e in questo modo li spingono nella tomba invece di curarli. Moti pazienti, escludendo i latticini dalla loro dieta, o sono guariti completamente o hanno tratto un certo sollievo, dopo tanti anni di problemi respiratori. Quando hanno seguito delle pratiche che giovano alla salute, come respirare aria fresca, fare esercizio fisico, rilassamento e un semplice regime dietetico naturale, il loro corpo ha eliminato degli spessi e collosi depositi di muco per alcuni giorni. Tale eliminazione libera il petto e l'affanno sparisce, ma l'asma può ritornare se si torna ai latticini e a uno stile di vita errato. Latte e malattie gastrointestinali I danni arrecati all'apparato digerente dal latte vanno al di là del riparabile. Alcune delle più comuni malattie digestive provocate dal latte sono: Flatulenza: la presenza di gas è molto comune tra i consumatori di latticini. Questi gas hanno un odore ripugnante. Errate combinazioni di cibo accentuano il problema. Spesso i gas si formano silenziosamente e possono essere notati dall'addome gonfio e tirato e la pressione del gas è così forte che possono esserci degli infarti. I gas sono fondamentalmente dovuti all'eccesso di proteine, all'intolleranza al lattosio e a combinazioni errate. Stitichezza grave: il latte è un cibo estremamente costipante a causa del suo basso contenuto di fibre. E' impossibile curare la stitichezza senza togliere i latticini dalla dieta. Un grande consumo di frutta e verdura può aiutare in qualche caso, ma se si consumano cereali e prodotti animali si peggioreranno comunque le condizioni. La stitichezza da latte è difficile da curare, e in alcuni casi impossibile. Per quanta frutta e verdura si possano mangiare, nessun trattamento può ripristinare un movimento normale dell'intestino. Intendo non solo il passaggio delle feci, ma una loro fuoriuscita idonea, cioè una defecazione soddisfacente. Le emorroidi sono quasi sempre il prodotto della stitichezza cronica Dissenteria: i latticini non digeriti e la putrefazione delle proteine irritano costantemente l'intestino, creando catarro intestinale; l'infiammazione così fornisce un buon terreno per lo sviluppo di infezioni e di parassiti che danneggiano la mucosa intestinale. Il ritardo nella diagnosi porta a una cattiva assimilazione degli elementi nutritivi e dei minerali, perdita di peso, deficienze nella crescita, stentorea (perdita di proteine a livello intestinale) ed emorragie evidenti o, più frequentemente nascoste, che conducono all'anemia. Sono state notate anche enterocoliti e coliti ulcerative. II latte fa peggiorare tutte le ulcere Vari studi hanno recentemente dimostrato che il latte, una volta considerato il rimedio per le ulcere, è un ulteriore agente deteriorante e sicuramente pericoloso. I pazienti di ulcera, nonostante un forte consumo di latte, peggiorano costantemente giorno dopo giorno, anno dopo anno. Il forte consumo di latte spinge i pazienti di ulcera verso gravi malattie come problemi di cuore, calcoli renali, artriti, tumori e cancro. II latte è usato nella cura dell'ulcera principalmente a causa della sua capacità di neutralizzare l'acido, il basso contenuto di fibre e la sua grassa morbidezza. Sebbene sia usato per trarre sollievo, il suo uso porta a terribili conseguenze e alla fine si dimostra dannoso, essendo un fattore che aggrava le condizioni dell'ulcera. Latte e cataratte L'epidemiologo Paul F. Jacques del Centro di ricerca sulla nutrizione umana nell'invecchiamento (USDA) di Boston, ha mostrato nei suoi studi che il galattosio (uno zucchero contenuto nel latte), che normalmente è metabolizzato velocemente da un enzima, distrugge il cristallino dell'occhio nelle persone che hanno deficienza di questo enzima in modo da portare alla cataratta

Fonte: http://www.medicinenon.it/

….....

di Teresa Tranfaglia Il latte è considerato dalla maggior parte di noi un alimento essenziale, soprattutto perché contiene il calcio. Ma davvero questo prezioso minerale è contenuto solo nei latticini? E siamo certi che latte e derivati apportino soltanto benefici al nostro organismo? Il calcio, importantissimo per la protezione delle ossa, ricopre anche altre funzioni fondamentali per il nostro organismo Il calcio è senza dubbio un minerale importantissimo per l'essere umano. Assolve funzioni vitali sia durante l'età dello sviluppo sia in età matura. Fino agli anni '50 del secolo scorso l'assunzione di latte vaccino era modesta. Al mattino si usava fare colazione con la zuppa d'infuso d'orzo, con fette di pane raffermo bagnate con il brodo di fagioli, con frutta di stagione o, perfino, con la polenta arrostita unita a verdure. Anche gli snack erano costituiti da prodotti semplici, come noci, semi, pane e olio o frutta fresca. Il latte rappresentava un'opportunità saltuaria e veniva consumato non pastorizzato: si mungeva, si bolliva ed era pronto per l'uso. I formaggi erano in prevalenza ovini e riservati a occasioni speciali. In seguito abbiamo avuto il "boom" del latte vaccino e dei suoi derivati. In ogni casa sono arrivati litri e litri di latte, chili e chili di formaggi, tonnellate di mozzarella, ricotta e fiumi di yogurt. Oggi troviamo ovunque latte pastorizzato di vari tipi: con o senza lattosio, a lunga conservazione, scremato o parzialmente scremato e, dulcis in fundo, con vitamine aggiunte. Formaggi di ogni genere, fusi o stagionati, yogurt agli svariatissimi sapori, affollano gli scaffali dei supermercati. L'informazione chiave relativa a questi alimenti è la seguente: latte e derivati = calcio! Nel pensiero delle persone si è radicata tale idea, per cui, qualora insorge l'intolleranza alle proteine del latte ci si sente persi. Sembra quasi che il latte, più del petrolio, sia necessario perché il mondo vada avanti. Il latte vaccino è davvero indispensabile all'essere umano? Secondo Naboru Muramoto, autore del libro "Il medico di se stessi" (Ed. Feltrinelli) "il latte di mucca non è un alimento perfetto per l'uomo, i neonati e i bambini non dovrebbero mai essere nutriti con il latte vaccino". "Il latte di mucca fa male. Allarme in USA: provoca il diabete": ecco quanto si leggeva nel 1992 in un articolo de La Repubblica Da un articolo de La Repubblica (1 ottobre 1992, pag. 19) risulta che il latte di mucca fa male causando perfino il diabete:

"Il latte di mucca fa male. Allarme in USA: provoca il diabete": ecco quanto si leggeva nel 1992 in un articolo de La Repubblica

Washington - Alla larga dal latte, fa male! Un gruppo di medici americani, in prima fila due famosi pediatri, Benjamin Spoke and Frank Oski, ha dichiarato guerra all'alimento prodotto dalle mucche. Secondo la loro teoria, il latte provocherebbe malattie anche molto serie come il diabete, e diversi tipi di allergie. E adesso è già polemica, feroce. Direttore del reparto pediatrico alla prestigiosa John Hopkins University di Baltimora, il professor Oski è categorico: «Non vedo proprio il motivo di bere latte di mucca, in nessuna fase della nostra vita. È roba fatta per le mucche, non per gli esseri umani. Dovremmo smettere completamente di berlo. Fin da oggi stesso». Il testo Dietologia clinica, alimenti e malattie (Medi Edizioni, 1999) riferisce che per il 3%, su 1310 soggetti selezionati, il latte e derivati scatenavano emicranie. Lo stesso manuale consiglia la "dieta Mc Ewen" per le malattie cutanee, che al primo punto esclude gli alimenti a base di latte di mucca. «Le manifestazioni patologiche dovute a fattori alimentari costituiscono un problema sempre più rilevante nelle popolazioni dei paesi industrializzati. Peraltro, soprattutto nel bambino, i fattori che predispongono all'allergia alimentare, con sintomi respiratori e asma in primo luogo, sono numerosi, ma quelli identificati con maggiore sicurezza contemplano l'esposizione ad alimenti quali il latte vaccino, l'uovo e il pesce […]». Inoltre, Robert Cohen nel suo libro Milk, A-Z [1999], spiega: Quanto calcio è contenuto nel latte vaccino? «Ogni bicchiere di latte di mucca raddoppia la quantità dell'ormone IGF-1 nel corpo umano, sostanza che sostiene l'aumento di dimensioni del cancro». L'informazione ormonale del latte, quella della crescita veloce (utile al vitello che cresce fino a 300 Kg in pochi mesi) potrebbe avere a che fare con la crescita veloce di cellule come fibromi, sarcomi, cancri. Lorenzo Acerra, nel suo ultimo testo Il mal di latte documenta, in modo accurato, come gli elementi contenuti nel latte lavorato dall'industria alimentare (fenilalanina, tirosina, fosfati, ADH, IGF-I, ecc.) possono essere collegati all'insorgere di diabete, problemi di permeabilità intestinale, allergie, otiti, tonsilliti, coliche, sinusiti, orticarie, disturbi al sistema vascolare, osteoporosi, disturbi ormonali, ecc. Però…, visto che il latte contiene il calcio, è il caso di correre qualche rischio??! Occhio al calcio!!! Quanto calcio è veramente contenuto nel latte vaccino e quanto calcio è contenuto in altri alimenti di tipo vegetale? Scopriamolo mettendoli a confronto.

Latte vaccino - Alimenti vegetali
Per ogni 100g. di alimento Calcio contenuto in mg.
Latte vaccino intero 118
Latte di capra 129
Panna cruda vaccina 102
Semi di sesamo 1160
Tahin (burro di semi di sesamo) 100
Mandorle 234
Nocciole 209
Tofu secco 590

Tofu fresco 146
Tempeh 142
Farina di soia 189
Avena integrale 55
Orzo allo stato grezzo 32
Fu (prot. veg. Glutine) 33
Seitan (prot. Veg. Glutine) 19
Riso integrale 22
Ceci 150
Amaranto 490
Quinoa 141
Broccolo 103
Cime di rapa 246
Foglie di barbabietola 119
Foglie di cavolo 203
Alghe arame 1170
Alghe hijiki 1400
Alghe wakame 1300
Tè bancha in rametti 720
(Fonti: Manuale n. 8 (1975) del Ministero dell'agricoltura degli Stati Uniti
(1964-1984) Associazione giapponese per l'alimentazione
(1981-82) Tabelle tedesche della composizione dei cibi e della nutrizione).
Ebbene, siamo certi che conviene assumere latte?
Abbiamo fatto bene i conti!??

….....

Gli esseri umani sono gli unici animali che consumano il latte di altre specie, e lo fanno anche dopo lo svezzamento. Tre quarti degli adulti, nel mondo, sono intolleranti al lattosio, cioè sono privi dell'enzima (lattasi) necessario ad agire sullo zucchero che si trova nel latte (lattosio); questo impedisce loro di digerire adeguatamente il latte e conduce a malattie del sistema digerente più o meno serie. Il profilo nutrizionale del latte è simile a quello della carne. Entrambi i cibi contengono un quantitativo simile di proteine e grassi saturi. Come la carne, il latte è completamente privo di fibra e delle centinaia di sostanze fitochimiche contenute nei cibi vegetali, che si sono rivelate fattori di protezione contro le malattie degenerative come la malattia coronarica e il cancro. [Goodland2001] La produzione di carne e quella di latte sono strettamente collegate; l'una può essere considerata il sottoprodotto dell'altra. Gli effetti sulla salute di un aumentato consumo di latte e latticini sono simili a quelli provocati da un aumento del consumo di altri prodotti animali, come la carne e lo strutto. Anche se i latticini a basso contenuto di grassi possono sembrare più salutari, il grasso rimosso nella loro produzione non viene mai sprecato, ma viene consumato in forma di burro, panna, gelati o nei cibi confezionati, quindi il netto degli effetti positivi sulla salute pubblica è pari a zero. Oggi sono ormai disponibili evidenze scientifiche del fatto che i latticini non portano alcun beneficio che non sia ottenibile in modo migliore da altre fonti, e che il loro consumo pone seri rischi che contribuiscono alla morbidità e alla mortalità . [Goodland2001] Si crede comunemente che il contenuto di calcio del latte di mucca lo renda un cibo essenziale per prevenire il problema della ossa fragili, specie nei bambini. Il problema è che, anche se il latte può essere un modo efficiente per incamerare calcio dal cibo, ha anche molti svantaggi, in particolare un contenuto di grassi saturi molto alto. Come dichiara il prof. Walter Willett, "bere tre bicchieri di latte al giorno equivale a mangiare dodici fette di pancetta oppure un big mac e una porzione di patatine fritte". [Willet2001] Inoltre, la possibilità di mantenere le ossa forti dipende, più che dall'aumentare l'introito di calcio, dal prevenirne le perdite. La perdita di calcio è un processo normale, che avviene attraverso la circolazione sanguigna, l'urina, il sudore e le feci; questo calcio deve poi esser rimpiazzato con nuovo calcio preso dal cibo o dalle ossa. Uno dei più importanti fattori nelle perdita di calcio sono le diete ad alto contenuto proteico, che fanno sì che una maggior quantità di calcio venga persa attraverso le urine. Naturalmente le diete ricche di carne e latticini superano di molto i livelli di proteine

raccomandati. [PCRM1999] Inoltre, le proteine derivanti da cibi animali probabilmente causano una perdita di calcio maggiore rispetto a quelle vegetali, e latte e latticini sono molto ricche di proteine animali, quindi, anche se sono ricchi di calcio, il bilancio finale è spesso negativo, il che causa una perdita di calcio nelle ossa, per compensare il calcio perduto. L'alta incidenza di osteoporosi nei paesi in cui il consumo di latticini è alto è un'ulteriore indicazione della sua inefficacia nel contrastare il problema della ossa fragili. Il recente report dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e della FAO sulle evidenze raccolte sul problema osteoporosi, indica che per la maggior parte delle persone sembra non esserci alcuna correlazione tra un aumento dell'introito di calcio e una diminuzione del rischio di fratture ossee. Le raccomandazioni OMS/FAO per l'osteoporosi indicano di mangiare più frutta e verdura piuttosto che affidarsi ai latticini per assicurarsi una buona salute delle ossa. [WHO/FAO2002] Latte e pus Le mucche, negli allevamenti, sono costrette a produrre una quantità di latte pari a 10 volte l'ammontare di quello che sarebbe necessario, in natura, per nutrire il proprio vitello. Le mammelle enormi, quando in piena attività, possono produrre più di 40 litri di latte al giorno. Sono tese, pesanti, dolenti. Non sorprende che ogni anno un terzo delle mucche sfruttate nei caseifici soffra di mastite (una dolorosa infiammazione delle mammelle, che viene curata con antibiotici). Ma non solo di questo soffrono le mucche: tutti gli animali d'allevamento sono animali poco sani, in quanto tenuti in condizioni di sofferenza, e mantenuti "in salute" (si fa per dire) solo grazie alla gran quantità' di farmaci e antibiotici mescolata ai mangimi. Il latte di mucca, quindi, e' un liquido ben poco sano, che contiene: * farmaci di vario genere, che sono addizionati al mangime, e che si accumulano nelle loro carni, e nel loro latte; * erbicidi, pesticidi, usati per coltivare i mangimi per gli animali; anche questi si accumulano nel corpo degli animali; * sangue, pus, feci, batteri, virus. Il pus passa nel latte assieme alle altre sostanze ed e' stata stabilita una normativa comunitaria che definisce quanto pus può essere ammesso nel latte senza, secondo loro, avere danni alla salute. Secondo la direttiva, in un millilitro possono esserci fino a 400.000 "cellule somatiche" - il nome scientifico per indicare quello che comunemente e' chiamato "pus" - e un tenore di germi fino a 100.000. In un litro quindi ci possono essere 400 milioni di cellule di pus e 100 milioni di germi. Questi limiti sono indicati nella Direttiva Europea 92/46/CEE recepita dal DPR 14.01.1997 N. 54 Buon appetito...

Fonte: http://www.infolatte.it/salute/danni_latte.html

….....

In natura, il Latte (prodotto di secrezione delle ghiandole mammarie dei Mammiferi dopo il parto) è l'alimento previsto per la crescita dei cuccioli dei Mammiferi, ed il Latte di ogni specie va ad esclusivo beneficio di quella specie; questo è evidente dalla diversa composizione dei vari tipi di Latte, come vedremo in seguito. Sebbene nei Mammiferi l'allattamento dei cuccioli sia la manifestazione di un legame madre-figlio che va ben oltre il semplice aspetto fisiologico di nutrimento, in questa sede parleremo del Latte solamente per quanto concerne le sue proprietà nutrizionali. Il Latte di tutti i Mammiferi contiene, disciolti in Acqua, Zuccheri (Lattosio), Proteine, Grassi, Vitamine ed Enzimi, oltre agli Anticorpi propri della specie di appartenenza, ma la composizione del Latte differisce tra le varie specie di Mammiferi, come evidenziato dalla Tabella. Queste differenze di composizione sono veramente enormi. Si va dal Latte di focena che contiene solo il 40% di Acqua, al Latte di cavalla che ne contiene il 90%. Mentre il Latte di cavalla ha soltanto l'1.5 % di Grassi, il Latte di focena ne contiene il 46 %. La cavalla produce un Latte più ricco di Lattosio di quello dei cetacei, mentre il Latte di coniglio è il più ricco di tutti in Proteine e Sali Minerali, e così via. Qual è la logica che sottende a queste differenze? Le più recenti Ricerche trovano una giustificazione nel rapporto madre-figlio, inquadrandolo in un grande schema nel quale possono venir distinti due gruppi di Mammiferi. A un estremo si collocano i Primati, nei quali il neonato è completamente dipendente dalla madre ed in continuo contatto. Il Latte di queste specie è

relativamente acquoso e scarso di Grasso e di Proteine, ed il cucciolo, sempre attaccato alla madre, poppa molto frequentemente, ingerendo ogni volta piccole quantità di Latte. Avendo una alimentazione continua, il piccolo non ha bisogno di riserve. All'estremo opposto vi sono tutti gli altri Mammiferi che dopo il parto nascondono i neonati in nidi o tane e che passano gran parte del tempo a procurarsi il cibo, rientrando soltanto ad intervalli. In questa situazione l'allattamento è intermittente e quindi il neonato ha bisogno di un Latte molto sostanzioso (poco acquoso) e da digerire lentamente (molto grasso); inoltre in queste specie il piccolo poppa in modo rapido e si sazia in pochi minuti. Anche i cuccioli dei Mammiferi marini necessitano di un Latte con queste caratteristiche, a causa dell'ambiente freddo, dei contatti tra madre e figlio che non sono sempre facili, e della necessità di poppare in modo rapido (perchè sott'acqua, in apnea).

COMPOSIZIONE DEL LATTE DI DIVERSI MAMMIFERI (per 100 gr.)

COMPOSIZIONE DEL LATTE DI DIVERSI MAMMIFERI (per 100 gr.)				
Latte	*Proteine grammi*	*Lattosio grammi*	*Grasso grammi*	*Acqua grammi*
Donna	0,9	7,2	3,5	88
Cavalla	2,2	5,9	1,5	90
Asina	1,5	6,2	1,5	90
Mucca	3,6	4,9	3,5	87
Capra	4	4,5	4,3	86
Pecora	6	4,5	7,5	81
Bufala	4,8	4,7	7,5	82
Scrofa	6	5,4	6	82
Gatta	9	5	5	80
Cane	10	3	10	75
Ratto	8	2,6	10,3	79
Coniglio	13,5	1,8	12	70
Focena	12	1,3	46	40
Balena	10	0,8	35	54

Il Latte specie-specifico contiene non solo tutti i Nutrienti nelle proporzioni ottimali per la crescita, ma anche sostanze Enzimatiche ed Anticorpi che hanno la funzione di aumentare le difese immunitarie in un periodo della vita in cui un'infezione potrebbe avere conseguenze gravissime. Dopo lo svezzamento, però, nessun Mammifero continua a bere Latte, che non è cibo adatto ai bambini ed agli adulti; neppure quello della propria specie, perchè le esigenze nutrizionali dell'adulto sono differenti da quelle del lattante. Il piccolo Mammifero diviene in grado di vivere cibandosi degli alimenti per cui la specie è biologicamente adatta. Inoltre, nessun Mammifero tranne l'Uomo consuma, in nessuna epoca della vita, il Latte di un'altra specie. Nel caso dell'uomo, invece, il consumo di Latte di altre specie, di mucca in particolare, sin dai primissimi anni di vita è considerato fisiologico e raccomandabile, nonostante il Latte vaccino - previsto per la crescita del vitello - sia molto diverso per composizione rispetto al Latte di donna perché:

- **contiene troppe Proteine: 36 gr/litro contro 9 gr/litro, - quattro volte di più;**
- *** contiene Proteine molto diverse: rapporto Caseina/Lattoproteine 4.5:1 contro 0.4:1**
- *** contiene poco Lattosio: 49 gr/litro contro 70 gr/litro;**
- *** presenta un rapporto Grassi Saturi/Insaturi svantaggioso;**
- *** contiene una percentuale di Calcio troppo elevata: 1170 mg/litro contro 340 mg/litro;**
- *** presenta un rapporto Calcio/Fosforo svantaggioso: 1.3:1 (Latte vaccino) contro 2.4:1 (Latte umano);**
- *** contiene troppi Sali Minerali: 7 gr/litro contro 2 gr/litro.**

- **Dunque, ad ogni Mammifero il proprio Latte, ed a questa regola deve adeguarsi anche l'Uomo.**

Fonte: http://www.infolatte.it/salute/latte_animale_umano.html

….....