

**PERCHÈ SMETTERE DI BERE LATTE E DERIVATI?**

## **L'INGANNO DEL LATTE™**

*Dal Biberon all'Osteoporosi: una storia di Amore e Sofferenza*



**Vi siete mai fermati a pensare a quanti prodotti comprate giornalmente che contengono latte?**

**Sapevate che ci sono ben 10 buoni motivi per non bere latte?**

**Dal latte in bottiglia ai suoi derivati più diretti, come panna, yogurt, burro, formaggi, creme, panna, si passa a quelli in cui il latte non si vede ma c'è: gelati, biscotti, pane, cioccolata, merende per bambini... certo, non è tutto latte "vero": c'è una buona componente di latte in polvere, specialmente nei prodotti destinati ai bambini. Ma non è veramente questa la differenza che conta.**

**Il punto è che assumiamo latte in quasi tutti gli alimenti che mangiamo giornalmente, in quantità elevatissime, eppure continuano a dirci che il latte fa bene, a noi e alle nostre ossa, quando la ricerca medica continua a dirci che si soffre sempre più di osteoporosi, che aumenta il colesterolo, i disturbi gastrointestinali, l'obesità, il cancro, e via dicendo.**

**Non vi sorge il dubbio che qualcuno vi stia raccontando qualche**

frottola?

## **IL LATTE FA BENE?**

Certamente sì, se parliamo di latte umano, quello prodotto dalla nostra specie per lo svezzamento dei cuccioli della nostra specie. Riflettete: avete mai visto un altro animale adulto bere latte? La risposta è semplice: no. L'uomo è l'unica specie che beve latte anche da adulto e per di più beve il latte di animali di altre specie, che ovviamente non può essere un alimento indicato per altre specie. Per capire di che cosa parliamo, potete consultare le tabelle nutrizionali che mette a confronto il latte umano con il latte di altri animali. Uno dei tanti falsi miti sul latte (ingenerato probabilmente da chi ha interesse a venderlo e utilizzarlo) è che il latte "fa bene alle ossa". Ma la scienza prova il contrario.

*Per smaltire le proteine animali – abbondanti nel latte – l'organismo sottrae calcio all'osso, causando l'osteoporosi. E se il latte non fa bene all'uomo, di certo non fa bene neanche agli animali a cui l'uomo lo sottrae: è impossibile produrre latte senza uccidere animali: prima i vitelli (la mucca per produrre latte deve partorire un vitello l'anno) e poi le mucche stesse dopo 5-6 anni di sfruttamento. Non solo: consumare latte danneggia pesantemente anche l'ambiente: l'allevamento di animali è causa di un devastante impatto sull'ambiente; che sia per la produzione di "carne" o di uova o di latte, non fa differenza.*

## **SFATIAMO I MITI SUL LATTE**

Questo decalogo è tratto da un articolo pubblicato da VegSource (qui l'originale: [10 Reasons to Ditch Dairy](#), 20 novembre 2010) e spiega 10 buoni motivi per smettere di consumare il latte e i suoi derivati:

**1.** *I prodotti caseari distruggono le ossa. I paesi del mondo in cui si beve più latte hanno PIU' osteoporosi e fratture del bacino. Di pari passo con l'aumento del consumo di latte/latticini e di calcio aumentano anche i fattori di rischio per l'osteoporosi e le fratture ossee. Gli alti livelli di sodio e proteine animali procurano all'organismo acidosi metabolica (in pratica il sangue diventa acido). Per compensare questo, l'organismo estrae i minerali dalle ossa (tra cui il calcio, appunto) – per sfruttare il loro grande effetto alcalinizzante – e poi li elimina nell'urina. In sintesi: più latte e latticini si assumono, più si hanno perdite ossee.*

**2. Ci sono eccellenti fonti vegetali di calcio che non provocano acidosi metabolica; anzi, sono alcalinizzanti e aiutano la salute delle ossa. I broccoli, il cavolo, gli altri ortaggi a foglia verde, i semi di sesamo, il tahini, il tofu con aggiunta di calcio e i latti vegetali e succhi di frutta fortificati hanno quantità adeguate di calcio che soddisfano il fabbisogno giornaliero.**

**3. Il fattore in assoluto più importante per la salute delle ossa è il movimento. Per aumentare e mantenere la densità ossea, è necessario porre sotto tensione le ossa regolarmente. Per aumentare la massa e prevenire l'osteoporosi introducete allenamenti di resistenza e qualche attività come il camminare o il jogging. Questo fattore è di gran lunga più importante di qualsiasi componente nutrizionale.**

**4. La caseina – la principale proteina del latte – provoca dipendenza psicologica. Avete notato che più formaggio si mangia, più se ne desidera? Nel cervello, quando si beve latte o si mangiano formaggi, si formano le casomorfine. Si tratta di sostanze simil-oppiacee che producono euforia, e fanno sentire il bisogno di ingerire altro latte/formaggi. L'unico modo per interrompere questo ciclo di dipendenza è smettere completamente.**

**5. La caseina è un potente cancerogeno. Il dott T. Colin Campbell, autore di The China Study, in decenni di ricerche ha scoperto che la caseina è un potente promotore del cancro.**

**6. I prodotti caseari producono alti livelli di grassi saturi e colesterolo, note cause l'aterosclerosi. Questa conduce alla cardiopatia.**

**7. Anche la vitamina D ha un importante ruolo nella salute delle ossa. Indipendentemente dalla quantità di calcio che si consuma, per assorbirlo serve la vitamina D. Inoltre, il 70-97% della popolazione ha livelli di vitamina D insufficienti o carenti. Domandate al vostro medico un esame della 25-idrossivitamina D, e se il livello risulta essere al di sotto di 35-50 ng/mL, aggiungete una dose giornaliera di luce solare (basta qualche minuto nelle ore centrali della giornata senza filtri solari). Se questo non migliora i vostri livelli di vitamina D, c'è bisogno di un integratore.**

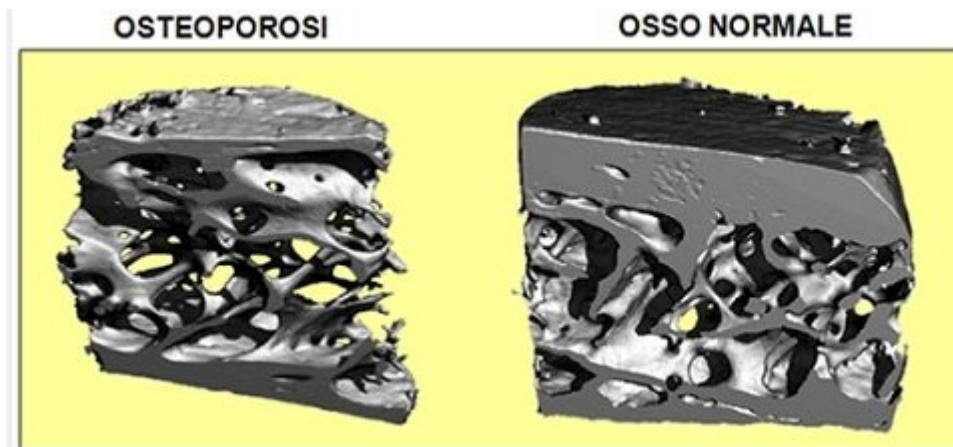
**8. Noi siamo l'unica specie che beve le secrezioni della lattazione di un'altra specie NONCHE' l'unica specie che continua a bere latte dopo lo svezzamento.**

**9. Oltre ad essere in sé poco salutari e a favorire malattie, i prodotti caseari sono pieni di pesticidi, antibiotici, ormoni (anche se provenienti da**

*allevamento biologico), steroidi, metalli pesanti e altre tossine somministrate ai bovini per aumentare la produzione di latte.*

**10.** *Il 70% della popolazione mondiale è intollerante al lattosio. Il fatto che la maggior parte degli esseri umani reagisca con dolorosi sintomi gastrointestinali al consumo di prodotti caseari, dimostra che l'organismo umano non è fatto per il consumo di latte e latticini. Attualmente medici e dietisti spingono per l'uso dell'enzima lattasi e di altri medicinali che alleviano i sintomi per assicurare "adeguata" assunzione di prodotti caseari. Ma se dobbiamo forzare il nostro corpo ad accettare qualcosa che non vuole, non è forse segno che c'è qualcosa di sbagliato?*

*Cambiare abitudini alimentari può essere scomodo (spesso solo nella nostra testa), ma quando di mezzo c'è la nostra salute... forse ne vale la pena. Che ne pensate?*



**Fonte:**

<http://salvatoremanzo1011.blogspot.it/2015/10/10-motivi-per-smettere-di-bere-latte-e.html>

\*\*\*\*\*

**BLOG:**

<http://biglia.altervista.org/>