

Via lattea

■ Ersilia Troiano

Si parte bene, e poi ci allontana dalla retta via... lattea. La grande attenzione rivolta al consumo di latte nel bambino tende, infatti, a scomparire del tutto dopo il superamento dei 3 anni, per lasciare spazio a tè, succhi e spremute di frutta che di sicuro hanno molto da invidiare all'alimento (e non bevanda) latte. Per non parlare degli adulti. Quanti non bevono latte perché non lo ritengono necessario o lo considerano un alimento da "bambini"? E quanti, invece, non lo consumano perché gli provoca fastidi o disturbi?

Fior di latte

Ricco di proprietà nutrizionali il latte è oggi, forse, troppo sottovalutato rispetto al passato, mentre il peculiare mix d'acqua, proteine, grassi e sali minerali (in particolare calcio e fosforo) lo rende un alimento formidabile, da non abbandonare mai nel corso della vita. Le proteine

del latte sono rappresentate per l'80 per cento dalla caseina, senza la quale nessun formaggio potrebbe essere prodotto, e per il 20 per cento dalle globuline, molto preziose perché ricche di aminoacidi essenziali. Ci sono poi

Le virtù del latte che andrebbe bevuto da piccoli e da adulti. E per chi è intollerante al lattosio c'è quello "delattosato".

i peptidi bioattivi, liberati dalle proteine durante la digestione oppure durante i normali processi di lavorazione che il latte subisce, che svolgono funzioni molto importanti quali, ad esempio, quella immunitaria, quella regolatrice, e molte altre ancora in corso di studio. Anche la composizione in grassi del latte è molto varia e unica tra i prodotti alimentari.

Tolleranza zero

E veniamo al lattosio, lo zucchero caratteristico del latte. Importante non solo dal punto di vista nutrizionale, perché migliora l'assorbimento del calcio e dello zinco, ma anche per la produzione di lattici fermentati e yogurt, in quanto nutrimento dei microrganismi responsabili della fermentazione.

Molte persone, però, non digeriscono il latte proprio per la presenza del lattosio. Quest'intolleranza è dovuta alla mancanza, spesso geneticamente determinata, dell'enzima (la lattasi appunto) in grado di "dividere", a livello intestinale, il lattosio nelle sue componenti glucosio e galattosio. La comparsa di sintomi come dolori addominali e produzione di gas è dovuta proprio alla fermentazione del lattosio non digerito da parte della flora batterica naturalmente presente nell'intestino. Allora è possibile scegliere il latte "delattosato", nel quale il lattosio è già diviso nei due zuccheri che lo costituiscono, non creando alcun fastidio a chi è intollerante. ■

È vero che il latte concilia il sonno? Ebbene sì. A differenza di molti rimedi della nonna che non hanno nessun fondamento scientifico, un bicchiere di latte caldo può conciliare il sonno perché contiene triptofano, aminoacido che nel nostro organismo viene trasformato in serotonina. Si tratta di un neurotrasmettitore che, oltre a migliorare il tono dell'umore, viene convertito in melatonina, importante regolatore del ciclo sonno-veglia.



Varietà di bianco

Ecco i vari tipi di latte.

Fresco, in busta o bottiglia, è pastorizzato: va consumato entro 4 giorni dal confezionamento e non oltre la data di scadenza.

UHT (a lunga conservazione) può essere conservato a temperatura ambiente (meglio se in frigorifero comunque) fino a 3 mesi, purché chiuso.

Sterilizzato ha una conservabilità fino a 6 mesi, sempre in confezione chiusa. Il trattamento termico a cui è sottoposto, tuttavia, ne riduce di molto il valore nutritivo.

Microfiltrato è un latte fresco con una durabilità maggiore, fino a 7/8 giorni.

Fresco di alta qualità è, per legge, un latte con un valore nutritivo "di eccellenza" prodotto con standard di qualità più elevati.

Una volta aperta la confezione, tutti i tipi di latte vanno consumati entro 3/4 giorni e non è necessario bollirli perché già sicuri per il consumo. Il latte "crudo", invece, acquistato direttamente dal produttore, deve essere assolutamente bollito prima di essere consumato.

A seconda del contenuto di grassi, ma a parità di apporto di calcio e proteine, il latte può essere intero, parzialmente scremato o scremato. Il latte intero è quello più indicato per l'alimentazione dei bambini fino a 3 anni.

Se si è intolleranti alle proteine del latte vaccino è possibile scegliere altri tipi di latte (capra, pecora, asina), o di soia, chiedendo comunque consiglio ad uno specialista per la scelta più adeguata. Quanto agli "arricchiti" con vitamine, probiotici, omega 3, calcio, fibre, non vi è alcuna ragione né necessità nutrizionale per consumarli, a meno che non vi sia una specifica indicazione. Considerate che, per esempio, per assumere la stessa quantità di acidi grassi omega 3 contenuti in una porzione di salmone, bisognerebbe bere più di un litro di latte arricchito.



Un posto non vale l'altro

49

Per ogni prodotto il ripiano e la temperatura adatti: nel frigorifero niente va lasciato al caso.

Sapevate che la porta è la parte più calda del frigorifero e che è più soggetta agli sbalzi di temperatura, per cui è il posto meno indicato per conservare, ad esempio, il latte fresco? E che le uova andrebbero lasciate nella confezione d'acquisto e conservate nella parte più alta? Nel caso del frigorifero non si può certo dire che "un posto vale l'altro" perché ogni ripiano ha una temperatura lievemente diversa. La parte più fredda è quella che si trova immediatamente sopra il cassetto della frutta e della verdura: utilizziamola pertanto per conservare gli alimenti più deperibili, come carne o pesce freschi e salumi. I ripiani più alti, in cui la temperatura sale, possono essere utilizzati per conservare latticini, formaggi, creme, uova e cibi cotti o avanzati. A proposito di quest'ultimi: pessima l'abitudine di conservarli a temperatura ambiente. Vanno, invece, fatti raffreddare prima di riporli in frigorifero, in cui vanno conservati fino al momento del consumo. Attenzione a non riempire troppo il vostro frigo: se l'aria fredda non riesce a circolare perché gli alimenti sono troppi e accatastati, potrebbero alterarsi sia la ventilazione che il processo di raffreddamento, necessari per una buona refrigerazione. Contenitori ermetici, buste e pellicole rappresentano ottimi alleati per conservare gli alimenti in maniera adeguata, non solo per evitare le cosiddette contaminazioni crociate dovute, ad esempio, al contatto tra gli alimenti che vanno consumati crudi e quelli da cuocere, ma anche per mantenerne al meglio il valore nutritivo e le caratteristiche organolettiche come odore, sapore, consistenza. I formaggi, invece, andrebbero conservati nelle loro confezioni originali



oppure avvolti in carta oleata e soprattutto in contenitori chiusi. Teniamo inoltre ben presente che la data di scadenza di un prodotto si riferisce sempre alla confezione chiusa e che, una volta aperti, tutti gli alimenti andrebbero consumati nel più breve tempo possibile. E poi l'igiene. Le superfici del frigorifero, compresi pareti e guarnizioni, vanno sempre tenute pulite utilizzando i più comuni detergenti specifici, così come il buon vecchio rimedio acqua e aceto. Il frigo va inoltre sbrinato con regolarità, anche per evitare inutili sprechi di energia. ■