

## A proposito del latte



[1]

Molti miti circondano il latte: "Senza latte, ci manca il calcio", "Ogni bambino ha bisogno di latte (di mucca)", "Il latte è sano" ecc. Ma esaminando il problema più da vicino, scopriamo che non corrisponde alla realtà. Questo è in realtà un pregiudizio consolidato che è il risultato della massiccia pubblicità che l'industria del latte ha riversato sul pubblico per diversi decenni. Sapendo che 3.444.189.000 kg (= 3.444 milioni di tonnellate) di latte sono stati prodotti in Svizzera nel 2012, possiamo capire meglio gli sforzi della lobby del latte per promuovere il suo prodotto. Indipendentemente dal fatto che il latte sia sano o no, deve essere consumato (e sovvenzionato!).

### Legge della natura ?

In natura, nessun animale, tranne l'essere umano, consuma il latte di un'altra specie. Inoltre, l'uomo è l'unico essere vivente che continua a bere latte da adulto. Perdi più, la composizione del latte materno umano è molto diversa da quella del latte vaccino, poiché è calibrata proprio sulle esigenze dei giovani della specie. Il giovane vitello sta in piedi lo stesso giorno della sua nascita. Il suo obiettivo essendo di crescere il più rapidamente possibile, ha bisogno di un latte particolarmente ricco di proteine. Il bambino umano, da parte sua, deve soprattutto nutrire il suo cervello. Da qui una composizione radicalmente diversa.



## Come viene prodotto il latte ?

Per poter dare il latte, una mucca deve partorire. Le vacche da latte vengono inseminate (artificialmente) ogni anno e continuano a essere munte durante l'intera gravidanza, fino a poche settimane prima della nascita del loro vitello. I vitelli sono un prodotto dell'industria casearia. Tutti i vitelli maschi e la maggior parte delle femmine, ovvero circa 300.000 all'anno in Svizzera, vengono uccisi per essere trasformati in carne.<sup>2</sup>

## Benessere animale

Di norma, il vitello viene separato dalla madre poco dopo la nascita e messo in un box separato. Molto perturbate, le mucche mugolano per diversi giorni e cercano disperatamente il loro piccolo, perché il legame tra una mucca e il suo cucciolo è molto forte. La "produttività" delle vacche da latte è aumentata drammaticamente nell'ultimo decennio. E' passato da una media annuale di 5700 kg nel 2000 a 6900 kg oggi.<sup>3</sup> Questo sovrasfruttamento provoca molte malattie, principalmente infezioni della mammella, che sono spesso trattate con antibiotici come misura preventiva. Dopo alcuni anni, la produzione di latte della mucca diminuisce a tal punto che non è più redditizia. Viene quindi mandata al macello per motivi economici.

## Consumo di latte e salute

Un gran numero di malattie legate al consumo di latte influenzano il sistema immunitario umano. Infatti, esso si impegna per rendere "innocue" le proteine del latte vaccino, naturalmente improprie per la specie umana. Questo compito è reso ancora più difficile dal momento che ogni mucca produce la propria proteina, non del tutto identica a quella dei suoi congeneri. <sup>4</sup> Nella filiera di produzione, al più tardi al caseificio, tutte queste espressioni molecolari di proteine vengono mescolate. L'omogeneizzazione e la pastorizzazione del latte modificano anche artificialmente la struttura molecolare del latte. Il sistema immunitario dei consumatori di latte ha quindi il difficile compito di adattarsi ad un'ampia gamma di proteine appartenenti ad un'altra specie. Nelle persone sensibili, come i neonati, la reazione spesso è immediata e si manifesta in particolare in eruzioni cutanee (eczema) o gonfiore dei linfonodi. Ingerendo latte ogni giorno, anche le persone meno sensibili sollecitano il loro sistema immunitario che può indebolirsi o addirittura sviluppare una reazione autoimmune e rivoltarsi contro il proprio corpo. Dato il ruolo

vitale del sistema immunitario per l'intero organismo, è probabile che un indebolimento di esso crei le condizioni per lo sviluppo delle più diverse malattie.

## Carenze senza latte ?

Si afferma spesso che gli esseri umani hanno bisogno di latte per vivere perché contiene calcio che previene l'osteoporosi. Questo pregiudizio è largamente alimentato dall'industria lattiero-casearia, che sottolinea l'alto contenuto di calcio del latte e lo elogia come essenziale per la formazione delle ossa. Il ragionamento sembra logico, ma la ricerca scientifica moderna dimostra che l'osteoporosi è principalmente dovuta a una percentuale eccessiva di proteine animali piuttosto che a una possibile carenza di calcio. Infatti, per neutralizzare l'acidità delle proteine animali, il corpo rilascia il calcio immagazzinato nelle ossa. In sintesi, maggiore è l'eccesso di proteine con cui il corpo deve far fronte, peggiore sarà l'equilibrio dal punto di vista del calcio.<sup>5</sup> La perte en calcium est d'autant plus forte que la quantité de protéines animales consommée est importante. La perdita di calcio è tanto più forte quanto importante è la quantità di proteine animali consumate. Contrariamente a quanto espresso a priori dall'industria casearia, questo è stato dimostrato da numerosi studi scientifici<sup>6</sup> ed è stato ampiamente confermato da una semplice osservazione a livello globale: è nei paesi in cui il consumo di latte e prodotti lattiero-caseari è il più grande, Stati Uniti, Finlandia, Svezia e Gran Bretagna, che l'osteoporosi è la più diffusa.<sup>7</sup>

## Ecologia

Per "produrre" un litro di latte sono necessari 1000 litri di acqua, mentre un chilo di mele o un litro di birra richiedono solo 70 litri di acqua. Un chilo di arancia 50 litri.<sup>8</sup> Le mucche non sono macchine da latte, ma esseri viventi che hanno bisogno di energia assorbita sotto forma di cibo. Tuttavia, questo cibo non viene trasformato direttamente in latte o carne, come suggerito dalla pubblicità, ma anche in rifiuti inquinanti (escrementi, urina ...) e calore. Il problema del latte è quindi paragonabile a quello della carne in termini di spreco di energia e di cibo: la mucca deve essere nutrita prima che possa produrre latte. Alcuni sostengono che i vitelli non sono in competizione con gli umani in termini di risorse alimentari perché mangiano l'erba che noi non possiamo consumare. Certamente, l'umano non è in grado di digerire l'erba. Potrebbe, tuttavia, coltivare piante destinate al consumo umano sui terreni in cui pascolano le mucche. Però questo è attualmente impossibile data la quantità di terreno necessaria per la produzione di latte e vitelli. Inoltre, importiamo quasi un milione di tonnellate di foraggio ogni anno, il 40% delle quali è destinato ai vitelli.<sup>9</sup> Il problema non viene quindi risolto, ma semplicemente spostato.

## Cosa posso fare ?

Al giorno d'oggi, menti innovative hanno sviluppato prodotti utili e gustosi che possono sostituire latte e formaggio. Nella maggior parte delle ricette, il latte di mucca può essere sostituito con latte di soia, latte di riso, cocco o addirittura acqua. Con l'eccezione del latte di soia al naturale, questi latti vegetali possono essere consumati così come sono. Per addolcire il gusto si può aggiungere purea di mandorle. Il formaggio fresco può essere facilmente sostituito da prodotti disponibili nei negozi di prodotti dietetici o dal tofu, che ora fa parte dell'assortimento di base di tutti i principali supermercati, così come lo yogurt di soia. I fiocchi di lievito, disponibili nei negozi di alimenti naturali o su Internet, costituiscono un'ottima alternativa al formaggio grattugiato.

Letzte Aktualisierung: 14.12.2018

Fussnoten:

1.

<http://www.milchstatistik.ch/> [2]

2.

<http://www.landwirtschaft.ch/de/wissen/tiere/rindviehhaltung/fleisch/ursprung/> [3]

3.

Bundesamt für Statistik <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/tools/search.html> [4]

4.

J. Fessler, M. Sulzberger: Bei Allergien auf tierisches Eiweiss verzichten. Natürlich, Nr. 3/95, AT-Verlag, Aarau, Seite 39.

5.

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story/> [5]

6.

H. A. Bischoff-Ferrari et al., [Milk intake and risk of hip fracture in men and women: A meta-analysis of prospective cohort studies](#) [6], Journal of Bone and Mineral Research, April 2011

Gleiches Ergebnis aus fünf europäischen Ländern über 8 Jahre: V. Benetou et al., Diet and hip fractures among elderly Europeans in the EPIC cohort, European Journal of Clinical Nutrition, 13. Oktober 2010

7.

<http://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/frax-map> [7]

<http://www.swissmilk.ch/de/-dl-/fileadmin/filemount/faktenblatt-smp-konsum-milch-kaese-butter-vergleich-international-2011-05-06-de.pdf> [8]

8.

[www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org) [9]

9.

<http://www.greenpeace.org/switzerland/Global/switzerland/publications/Greenpeace/2012/landwirtschaft/Factsheet.pdf> [10]

#### Weitere Infos:

- Dans les livres de cuisine végane on trouve également des recettes comment préparer des produits substitués pour par exemple la crème acidulée, le fromage, le lait etc.. Essayez ce que vous aimez le mieux.
- Dans notre magazine Vegi-Info ou sur [Internet](#) [11] vous pouvez aussi trouver des nombreuses recettes et des idées.
- Pour des informations plus amples sur le lait: [www.milchwerbung.ch](http://www.milchwerbung.ch) [12] (en allemand)

**Source URL (modified on 14.12.2018 - 17:11):** <https://www.swissveg.ch/latte?language=it>

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/latte?language=it>

[2] <http://www.milchstatistik.ch/>

[3] <http://www.landwirtschaft.ch/de/wissen/tiere/rindviehhaltung/fleisch/ursprung/>

[4] <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/tools/search.html>

[5] <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story/>

[6] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20949604>

[7] <http://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/frax-map>

[8] <http://www.swissmilk.ch/de/-dl-/fileadmin/filemount/faktenblatt-smp-konsum-milch-kaese-butter-vergleich-international-2011-05-06-de.pdf>

[9] <http://www.waterfootprint.org>

[10] <http://www.greenpeace.org/switzerland/Global/switzerland/publications/Greenpeace/2012/landwirtschaft/Factsheet.pdf>

[11] <http://swissveg.ch/recettes?language=fr>

[12] <http://www.milchwerbung.ch/>