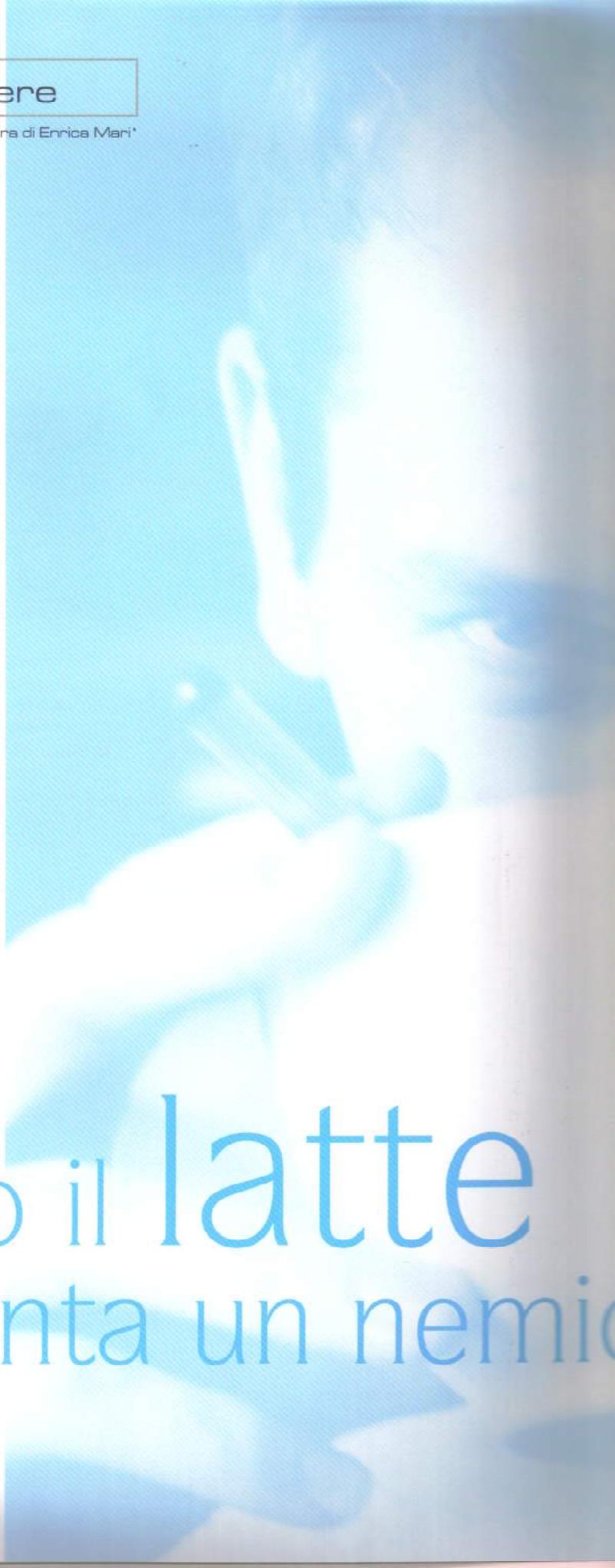


Fondamentale
nell'alimentazione
del neonato,
con il passare
degli anni
può provocare
allergie
e intolleranze

Quando il latte diventa un nemico



È indubbio che la densità ossea vari nell'arco della vita: aumenta nell'infanzia, raggiunge il limite massimo verso i 20 anni, diminuisce nelle donne al momento della menopausa e negli uomini verso i 55 anni, a meno che non intervengano fattori quali la carenza o la mancanza di estrogeni, l'inattività fisica, il consumo di tabacco, alcool e farmaci. Mentre è appurato che l'apporto di calcio è di fondamentale importanza durante l'infanzia, uno studio dell'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha dimostrato che non è affatto sicuro che sia determinante nella vita adulta relativamente alla densità ossea. Lo conferma il fatto che i tre Paesi dove si riscontra il maggior numero di fratture all'anca, e quindi dove l'osteoporosi rappresenta un problema, vale a dire Stati Uniti, Nuova Zelanda e Svezia, sono anche tra i più grandi consumatori di latticini.

Il latte, quindi, non sempre aiuta, anzi, a volte, può diventare un vero e proprio nemico.

Ad esempio quando intervengono disturbi riferibili ad una intolleranza, sicuramente più subdola rispetto a una allergia, definibile come una risposta patologica generale dell'organismo all'assunzione ripetuta di un alimento che diventa tossico con il tempo. La sintomatologia può essere la più varia: disturbi addominali, stanchezza, manifestazioni cutanee (eczemi, caduta dei capelli, orticaria da sole), emicrania, depressione, tachicardia e spasmofilia (spasmi muscolari o a livello

intestinale con stanchezza accompagnata da ipotensione e spesso da formicolii agli arti, con ipereccitabilità del sistema nervoso).

È soprattutto nel bambino che si riconosce il potere tossico del latte animale, che si manifesta attraverso coliche addominali con vomito e diarrea, spesso riferibili ad intolleranza al lattosio o alle proteine presenti e in particolare alla betalactoglobulina, assente nel latte materno.

Altri sintomi che si possono manifestare più tardivamente nel bambino sono le infezioni O.R.L. (otiti, riniti), disturbi cutanei (eczemi, orticaria), asma.

Fondamentale nella prevenzione di tali affezioni è l'allattamento al seno materno, che dovrebbe prolungarsi il più possibile (sei mesi o più) per permettere uno sviluppo adeguato delle difese immunitarie del bambino, che avviene in particolare nelle prime settimane di vita.

Un buon allattamento ha un effetto antibatterico, antivirale e proprietà antiallergiche.

E per quanto riguarda gli adulti, qual è dunque il consumo ideale?

Uno yogurt o una porzione di formaggio al giorno non possono essere considerati eccessivi, a condizione che gli altri piatti non siano a base di prodotti derivati.

Da non dimenticare poi che un buon contenuto di calcio lo si può trovare per esempio nelle mandorle, seconde solo ai latticini come quantità percentuale ■

*[Enrica Mari è medico chirurgo, specialista in Medicina Interna, Gastroenterologia, Endoscopia Digestiva ed esperta in Medicina Ayurvedica]