



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico  
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Gaetano Pini



Milano, 22 febbraio 2019 - Sin dall'Impero romano il latte ovino è stato utilizzato per produrre il pecorino romano. Un alimento che può essere assunto anche da chi è intollerante al lattosio come spiega il dott. Massimo Varenna, a capo della Struttura Semplice di S.S. Osteoporosi e Malattie Metaboliche dell'ASST Gaetano Pini-CTO e membro del consiglio direttivo della Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS): "Dopo aver eseguito il *breath test*, qualora si avesse la conferma di un'intolleranza al lattosio, a differenza di quanto si dice, non bisogna rinunciare ai latticini, ma è necessario prediligere latte senza lattosio o altri latticini che ne contengano una quantità limitata, come appunto il pecorino romano molto stagionato".

Un consumo di calcio insufficiente poi, ricorda Varenna, è tra le cause dell'osteoporosi, insieme con fattori ormonali, metabolici e all'utilizzo di farmaci.



Dott. Massimo Varenna

"Il latte e i latticini sono i cibi più ricchi di calcio, facilmente assorbibile dal nostro organismo, ecco perché noi specialisti ne consigliamo l'assunzione anche da adulti. Non è vero infatti che solo i bambini

sono in grado di digerire il latte ed è totalmente falso che il latte, e gli altri latticini, acidificando il sangue, provochino l'osteoporosi. Nessun alimento infatti è in grado di modificare il pH del nostro sangue", spiega Varenna.

Altro falso mito di cui è vittima il consumo di latte negli adulti è che provochi i calcoli renali, ma "la formazione di calcoli di ossalato di calcio, al contrario, può essere dovuta a una dieta troppo povera di calcio con conseguente aumento dell'assorbimento intestinale di ossalati e una maggior probabilità di formazione di calcoli".

Altra "fake news" è che il consumo di latte aumenti il peso corporeo: "Basta prediligere latticini con pochi grassi - commenta Varenna - se si vuole controllare il peso corporeo. Lo stesso vale per ridurre il rischio cardiovascolare e l'ipertensione, patologie per le quali il consumo di latte e derivati possiede probabilmente un effetto protettivo".

Infine, il latte non favorisce lo sviluppo di tumori: "In diversi studi scientifici - dice il Direttore della Struttura Semplice di S.S. Osteoporosi e Malattie Metaboliche dell'ASST Gaetano Pini-CTO - non è stata evidenziata nessuna associazione tra il consumo di latte e l'incidenza di tumori. Al contrario, un consumo di almeno 200 grammi al giorno di latte sembra associato a una lieve riduzione del tumore del colon retto".