



Firenze, 27 luglio 2017 – Latte sì o latte no? Negli ultimi tempi si levano sempre più spesso voci allarmistiche relative a presunti effetti negativi sulla salute da parte di questo alimento, considerato fino a qualche tempo fa una delle basi di un'alimentazione sana e genuina: buono come il latte.

L'associazione no-profit Nutrition Foundation of Italy ha deciso di fare il punto sulla situazione. Operante dal 1976, NFI si occupa di contribuire alla ricerca scientifica e alla diffusione di informazioni scientificamente verificate nel campo dell'alimentazione, avvalendosi di un comitato di esperti di riconosciuta competenza in pressoché ogni campo delle discipline mediche.

Per non correre dietro alle mode, ma capire di più e meglio, affidandosi come suo solito a dati medici incontrovertibili, la NFI ha pertanto organizzato nel settembre 2016 un simposio al quale hanno preso parte i maggiori studiosi italiani nell'ambito della nutrizione, delle scienze della salute, della biomedica, dell'endocrinologia: tra questi era presente la prof.ssa Maria Luisa Brandi, Docente Ordinario di Endocrinologia presso l'Università di Firenze e Presidente di FIRMO (Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso).

I risultati del simposio sono confluiti in un interessante fascicolo dal titolo "Il latte vaccino, Ruolo nell'alimentazione umana ed effetti sulla salute", da oggi liberamente scaricabile dal sito della Fondazione FIRMO (www.fondazionefirmo.com/libri).

In 54 pagine, secondo un chiaro schema domanda-risposta, il volumetto fornisce una vera miniera di informazioni sul latte: c'è tutto quello che si desidera sapere e anche di più. Ne deriva una completa riabilitazione di questo prezioso alimento, il cui consumo, già inferiore alle dosi di assunzione raccomandate, va sempre più calando a causa di mode alimentari e pregiudizi, visto che al momento non

esistono evidenze scientifiche provate sull'uomo di effetti negativi del latte sulla salute.

Fra le moltissime utili indicazioni, colpisce la parte dedicata alle intolleranze, che mette in luce errori grossolani molto diffusi: troppo spesso sono autodiagnosticate (mentre spetta all'indagine medica riconoscerle, visto che sintomi apparentemente riconducibili a un'intolleranza possono avere cause ben diverse), né vanno confuse con le allergie né, tantomeno, devono spingere chi ne soffre a esentare dal latte i figli come misura preventiva, ottenendo l'unico risultato di privarli di una preziosissima fonte nutritiva.

Il fascicolo ci rassicura sul fatto che il latte è un alimento sicuro, utile a ogni età, capace di fornire all'organismo nutrienti biodisponibili e in dose corretta per mantenere in salute il nostro corpo dall'infanzia fino alla terza età.