Cliente:**Federazione Latterie Alto Adige** **Data**: novembre 2016

Prodotto: Brimi – mozzarella senza lattosio

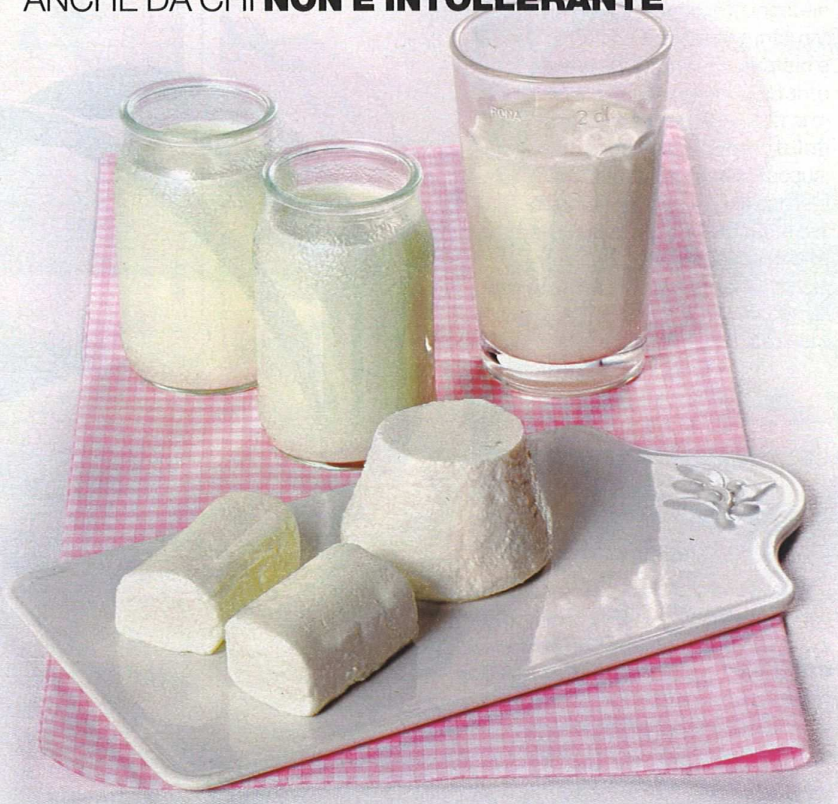
Testata: Cucina Moderna **Frequenza**: mensile

SALUTE NEL PIATTO

DI MARINA CELLA

senza lattosio

I LATTICINI PRIVATI DELLO **ZUCCHERO DEL LATTE** SONO SEMPRE **PIÙ RICHIESTI** E DIVERSIFICATI. PERCHÉ RITENUTI PIÙ SANI ANCHE DA CHI **NON È INTOLLERANTE**



Latte ma anche burro, panna, formaggi freschi e spalmabili, gelati, dessert: tutti senza lattosio. Come mai questo **boom dei latticini delattosati**, cioè privati dello zucchero del latte (di mucca, pecora, capra, asina, bufala)? Siamo diventati tutti **più intolleranti** o in alcuni casi è colpa di autodiagnosi affrettate? Oppure della **moda salutista**, che fa percepire come più sani tutti i prodotti "senza", dal lattosio al glutine? Certamente sono aumentate le persone con problemi digestivi e i delattosati hanno il vantaggio di essere **più digeribili.** Ma vediamo a chi servono davvero i latticini "lactose free".

Colpa della lattasi

L'intolleranza al lattosio è una sindrome legata al **deficit** parziale o totale **di lattasi**, un **enzima dell'intestino** tenue che **scinde** lo zucchero del latte nei suoi due componenti **glucosio** e **galattosio**, permettendone l'assorbimento. Se questo non succede, il lattosio indigerito passa nel colon dove viene **fermentato** dalla flora batterica, con produzione di gas, acqua e altre sostanze. I **sintomi**, molto variabili da una persona all'altra, sono gonfiore addominale, crampi, diarrea o stipsi, pesantezza di stomaco, a volte mal di testa ed eruzioni cutanee, e si manifestano **1-2 ore dopo** aver mangiato latticini.

Reazioni diverse

Il deficit di lattasi è **molto diffuso** nel mondo, soprattutto fra gli asiatici e gli africani (quasi al 100%) e nell'Europa meridionale (fino al 70%), pochissimo fra i nordici. In Italia, secondo i dati dell'**AILI** (Associazione Italiana Latto-Intolleranti, associazioneaili.it), ne è affetto il **40-50% della popolazione**, ma solo **una parte** (30-50%) ha sintomi di intolleranza. Come mai queste differenze? "La perdita progressiva di lattasi, presente in quantità massima alla nascita, è **naturale dopo lo svezzamento**, quando l'alimentazione non si basa più sul latte materno" spiega Mario Rossi, ricercatore del CNR. A molti questa carenza non causa alcun problema (malassorbimento del lattosio). Ad alcuni invece provoca disturbi: c'è

chi tollera una dose minima di lattosio (pari a 250 ml di latte secondo l'Efsa) e chi invece non lo sopporta del tutto (intolleranza).

Diagnosi accurata

Attenzione però a **non essere precipitosi** nella scelta dei latticini delattosati, che tra l'altro costano il 20-30% in più di quelli tradizionali. "Oggi è molto diffusa soprattutto fra le donne la **sindrome del colon irritabile**, un'infiammazione che può provocare **sintomi simili** a quelli dell'intolleranza al lattosio" dice Serafina Petrocca, specialista in Scienza dell'alimentazione a Torino. "Anche la composizione della flora batterica intestinale, cambiata negli ultimi anni, può influire sulla fermentazione e causare disturbi con i latticini. Gli stessi celiaci, che hanno l'intestino molto sensibile, possono avere problemi. Dunque **una diagnosi** sicura non è così semplice. Meglio rivolgersi a **uno specialista**, anche perché ci sono molti test diagnostici non attendibili. L'unico **ufficiale** è il **breath test** (esame del respiro)".

Come si elimina

In ogni caso, oggi la vita di chi ha problemi con i latticini e il lattosio è più facile. I **prodotti delattosati** sono sempre più numerosi e **diversificati**, con gusto del tutto simile a quelli tradizionali, a volte leggermente dolce: si parte infatti dalle stesse **materie prime** usate per latte, burro, panna e formaggi, che però vengono private del lattosio. Come? "Durante la lavorazione si **aggiunge l'enzima lattasi**, che è allo stato liquido e viene prodotto da alcune grandi aziende specializzate nel mondo" dice Markus Hütter, responsabile qualità di Latteria Merano. "Per esempio nel nostro caso il latte fresco Alto Adige, oppure la panna pastorizzata per il burro, vengono addizionati di lattasi. Al termine della lavorazione, l'enzima viene inattivato e i latticini risultano privi di zucchero del latte: per legge, possono essere definiti **senza lattosio** se ne contengono **meno dello 0,1%**. In quanto al gusto, oggi la differenza con gli omologhi tradizionali è quasi impercettibile".

OCCHIO A QUELLO NASCOSTO

Per chi è intollerante, eliminare i latticini (o consumare i delattosati) non è sufficiente. Il lattosio è contenuto in molti cibi, come addensante e conservante, ed è dunque molto importante leggere bene le etichette. Tra gli alimenti a rischio salumi, ripieni, hamburger e polpette, salse, gnocchi di patate, dadi, frutta in scatola o surgelata, cereali per la prima colazione, liquori, caffè solubile, cioccolato in polvere, caramelle, pane e prodotti da forno. Senza dimenticare alcuni farmaci e integratori.

Naturalmente free

Infine, esistono latticini che, per effetto del naturale processo produttivo, contengono solo **tracce minime** di lattosio. Come i **formaggi a lunga stagionatura** (grana padano, parmigiano reggiano, pecorino), perché durante la maturazione il lattosio viene trasformato in acido lattico. Anche lo **yogurt** e i **latti fermentati,** che in commercio si trovano anche delattosati, possono in genere essere assunti dagli intolleranti, perché i batteri lattici metabolizzano il lattosio. Per facilitare la spesa a chi ha problemi con i latticini, di recente sono state introdotte **nuove diciture in etichetta**: i claim "naturalmente privo di lattosio" (meno dello 0,1%) e "naturalmente a ridotto contenuto di lattosio" (meno dello 0,5%).

Delattosati SUGLI SCAFFALI

MOZZARELLA
Prodotta con latte pastorizzato, è morbida e di sapore fresco con retrogusto dolce (Brimi, € 1,57 x 125g)

LATTE
Il primo latte fresco altamente digeribile con meno dello 0,01% di lattosio (Accadì, Granarolo, € 1,59 x 1 litro)

BURRO
Solo panna fresca dell'Alto Adige nel burro di montagna senza lattosio (Latteria Merano, € 2,29 x 100g)

PANNA
È facile da montare e adatta a tutte le ricette, sia dolci sia salate (Zymil Parmalat, € 1,70 x 230ml)

FIOCCHI DI LATTE
Fa parte della linea Liberi dal lattosio il formaggio fresco da latte scremato (Stuffer, da € 1,09 x 150g)