

LATTE E LATTICINI



Si esclude il latte animale di ogni genere e tipo (mucca, pecora, capra), con tutti i suoi derivati: yogurt, formaggi freschi, formaggi stagionati, parmigiano, mozzarella, ricotta, burro, panna, latte in polvere ecc. Il latte è poi spesso aggiunto a pasta fresca (ravioli, tortellini..), cioccolato, salumi (prosciutto cotto, salami, wurstel, mortadelle), dolci e prodotti di pasticceria (creme, budini), pani speciali, pan carré, molti muesli, puree di patate, lasagne, farine e prodotti per bimbi, integratori proteici ecc. Un'attenta lettura degli ingredienti potrà escludere la presenza di latte nel prodotto.

Ricordiamoci che non stiamo parlando di deficit enzimatico verso il lattosio, ma di sensitivity verso le proteine del latte (caseina, lattoalbumine, lattoglobuline), quindi vanno esclusi anche i cosiddetti prodotti ad alta digeribilità (Accadi, Zymil e simili) o i formaggi stagionati (in cui il lattosio è stato presumibilmente già trasformato), tradizionalmente concessi dai dietologi agli "intolleranti al latte".

Per meglio chiarire questo aspetto, si veda il lavoro di SL Bahna del 2002 (Cow's milk allergy versus cow milk intolerance. Ann Allergy Asthma Immunol. 2002 Dec;89(6 Suppl 1):56-60). In questo articolo viene resa molto chiara la distinzione tra patologie allergiche e non allergiche legate al consumo di latticini. Elemento che negli anni ha creato molta confusione.

Ad ulteriore chiarimento serve quest'altro lavoro di M Lidén et al. del 2008 (Cow's milk protein sensitivity assessed by the mucosal patch technique is related to irritable bowel syndrome in patients with primary Sjögren's syndrome. Clin Exp Allergy. 2008 Jun; 38(6): 929-935). Qui viene analizzato l'effetto dell'assunzione di proteine del latte nell'induzione di coliti irritative in individui non necessariamente intolleranti al lattosio. Milk sensitivity NON è intolleranza enzimatica al lattosio. Il lattosio è uno zucchero e non ha quindi mai gravi effetti allergici. L'effetto connesso al deficit enzimatico di lattasi è legato alle quantità assunte.

Non occorre dunque preoccuparsi di qualche molecola di lattosio presente in molti farmaci o integratori assunti in piccole quantità. Anche l'utilizzo occasionale del burro (i grassi hanno effetto allergizzante minimo o nullo) va considerato meno grave rispetto a quello di latte e formaggi.

Alternative: Al posto del latte fresco scegliamo latti vegetali (di riso, soja, mandorle, avena, farro, nocciole) purché non zuccherati. Yogurt di soja sono anche accettati (sempre se non zuccherati), ma vanno bene anche tè, caffè, tisane, spremute. Al posto dei formaggi vanno scelte altre fonti proteiche, come uova, carne, pesce, semi oleosi. Olio extravergine di oliva può essere usato invece del burro e della panna. Nei dolci panna e burro possono essere sostituiti dall'olio extravergine o dal burro di cacao. Attenzione ai prodotti "senza lattosio" che magari contengono ancora caseina o - come nel caso di molti biscotti - sono pieni di zucchero e farine raffinate, categoricamente esclusi da una dieta antinfiammatoria come la dietaGIFT. Benché le Food sensitivities richiedano una rotazione e non una eliminazione degli alimenti verso cui si è sviluppata sensibilità, va tenuto presente che una dieta può essere sana e completa anche senza latticini. Naturalmente se i latticini coprono una importante quota proteica quotidiana serve avere l'accortezza di sostituirli con altre fonti proteiche sane.