

MARICA MODA

Il grande libro delle ricette senza lattosio e proteine del latte



Edizioni
L'Età dell'Acquario

Introduzione

Mi presento, sono Marica Moda.

«Moda», il dizionario della lingua italiana ne dà una chiara definizione: «comportamento variabile nel tempo che riguarda i modi di vivere, le usanze, l'abbigliamento; modello di comportamento imposto da individui o gruppi».

Con questo libro si può allora parlare di: «Mangiare alla Moda!», non perché questo tipo di alimentazione possa definirsi passeggero come uno stile di abbigliamento, ma perché riguarda una precisa scelta di vita in campo alimentare, o se insorgono delle allergie alimentari che inevitabilmente vanno affrontate anche a tavola.

Alcuni amici quando hanno saputo che stavo scrivendo questo libro mi hanno suggerito il gioco di parole con il mio cognome, e non avevano tutti i torti. Il mio cognome racchiude in sé modi di vivere che vanno modificati in funzione di allergie o intolleranze, usanze alimentari che possono cambiare se si fa una scelta etica e morale, modelli comportamentali-alimentari se si vuole seguire una dieta sana e leggera, ma tutto ciò senza perdere il piacere di mangiare, senza annoiarsi in cucina preparando sempre gli stessi piatti, mettendo un po' di fantasia e un po' di stile. Per questo ho studiato e creato ricette che avessero buon gusto... alla Moda!

Intolleranza e allergia

Quando si scopre di essere allergici o intolleranti alle proteine del latte o al lattosio, la prima domanda che ci si pone è: «E ora cosa mangio?». Si ha la netta e spiacevole impressione che tutto contenga latte, lattosio, siero di latte, latte in polvere e derivati, ed effettivamente molti alimenti li contengono, spesso come ingredienti effettivi del prodotto o in altri casi utilizzati come conservanti naturali.

Con queste mie semplici ricette, da giovane donna allergica, mi propongo di far riscoprire il piacere di mangiare cibi buoni, sicuri e anche un po' dietetici.

La maggior parte delle persone può mangiare tranquillamente molti alimenti senza riscontrare alcun problema, altre invece, a causa di alcuni alimenti o ingredienti in essi contenuti, possono avere reazioni negative. Queste reazioni si distinguono in due tipologie differenti per gravità, intensità e durata: *l'intolleranza* e *l'allergia alimentare*.

L'intolleranza al lattosio (uno zucchero presente nel latte e nei suoi derivati) è un caso di intolleranza enzimatica in cui viene coinvolto il metabolismo ma non il sistema immunitario (come invece accade in caso di allergia) ed è caratterizzata dall'incapacità dell'organismo di metabolizzare il lattosio.

È un'intolleranza molto diffusa: da alcuni studi si evince che ne soffre il 75% della popolazione italiana. Può sembrare un numero elevato, ma va considerato reale in quanto molte persone non sanno nemmeno di essere intolleranti perché non associano il loro stato di malessere (magari non troppo grave) con l'ingerimento di questa sostanza.

L'intolleranza è causata da un difetto degli enzimi intestinali (lattasi), che inibisce la loro normale capacità di scindere il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio), impedendone quindi l'assorbimento da parte dell'intestino.

Nel caso dell'intolleranza, solitamente i sintomi si presentano entro poche ore dall'ingestione e si manifestano con dolori e gonfiore addominale, meteorismo e diarrea; inoltre va evidenziato che la sua gravità è strettamente legata alla quantità di allergene ingerito.

Nel caso in cui si riscontrino questi sintomi è opportuno provare a fare il primo passo per capire se si è intolleranti, eliminando il lattosio dalla dieta e valutando se i sintomi scompaiono spontaneamente.

La difficoltà, per le persone intolleranti e soprattutto per quelle allergiche, sta nell'individuare quali siano gli alimenti che contengono lattosio e proteine del latte. È necessario imparare ad abituarsi a leggere con molta attenzione le etichette dei prodotti alimentari, anche dei prodotti di uso quotidiano, perché molto spesso accade che le produzioni industriali cambino, facendo sì che un alimento che fino a ieri era idoneo non lo sia più, in quanto contaminato.

Per questo motivo, soprattutto una persona allergica deve fare molta attenzione non solo alla lista degli ingredienti, ma anche alle diciture sottostanti, scritte in corpo più piccolo, come ad esempio: «Prodotto in uno stabilimento che utilizza latte e suoi derivati».

L'allergia alimentare invece è più grave, e vede coinvolto il sistema immunitario.

L'allergene, a prescindere dalla quantità ingerita, innesca nel sistema immunitario una catena di reazioni, tra cui la produzione di anticorpi, che determinano il rilascio di so-

stanze organiche (istamine), le quali provocano vari sintomi: prurito, lacrimazione, tosse, affanno.

Il sistema immunitario protegge il corpo da sostanze estranee normalmente innocue, percependole come dannose e scatenando una reazione per eliminarle attraverso la produzione di anticorpi.

Gli anticorpi immunoglobuline E (IgE) reagiscono all'allergene scatenando i mastociti presenti sotto la superficie cutanea, nelle membrane del naso, nell'apparato respiratorio, negli occhi e nell'intestino, rilasciando istamine.

La reazione del corpo può essere immediata o presentarsi in maniera ritardata dopo varie ore, o addirittura giorni; in alcuni soggetti la reazione può essere lieve, in altri più violenta e addirittura letale (anafilassi).

Come si manifesta un'allergia

Una persona allergica che ingerisce l'allergene può avere quattro tipi di sintomi, singolarmente o combinati tra loro, che possono provocare la morte anche in pochi minuti:

- gastrointestinali: con nausea, vomito, diarrea e dolori addominali;
- cutanei: con prurito, arrossamento, bruciore, formicolio, calore e tensione della pelle;
- respiratori;
- generalizzati (shock anafilattico).

Lo shock anafilattico richiede un'immediata assistenza medica, necessaria ad aiutare la persona a superare la crisi; per questo motivo la prima cosa da fare in caso di crisi allergica è chiamare un'ambulanza, far sdraiare la persona, controllare le pulsazioni e la respirazione.

Un primo soccorso può essere praticato dall'infortunato stesso, tramite l'utilizzo di un salvavita: una siringa auto-

iniettante intramuscolare di adrenalina (dal 2005 a carico del SSN per le persone allergiche).

Questa potrebbe non essere risolutiva, ma può concedere il tempo necessario per raggiungere il Pronto Soccorso o attendere l'ambulanza.

Un altro farmaco che può aiutare la persona che sta avendo una crisi allergica, anche se ha un'azione più lenta, è il cortisone. Può essere somministrato sia in pastiglie sia in fiale: le pastiglie vanno fatte sciogliere sotto la lingua per accelerarne l'assimilazione, mentre le fiale vanno iniettate tramite una piccola siringa (che sul mercato non esiste già pronta), pertanto risultano più complicate da utilizzare in caso di crisi allergica, soprattutto se la persona si trova da sola, perché priva della lucidità mentale e del controllo fisico necessario per preparare la siringa.

Come reagisce il corpo a una crisi allergica

Normalmente il sistema immunitario difende il corpo dalle sostanze ritenute nocive e dannose per l'organismo come virus, batteri e tossine. Nelle persone allergiche la stessa reazione di difesa viene attivata da una sostanza che generalmente è innocua, ma che viene recepita come dannosa, innescando una risposta immunitaria.

Ogni alimento potrebbe causare una reazione allergica, ma i cibi che più comunemente ne sono responsabili sono il latte, il glutine, le uova, la frutta secca e i crostacei.

A oggi, i due gruppi più numerosi di soggetti allergici sono quello dei celiaci (allergici al glutine) e quello degli allergici al latte. La differenza in termini di riconoscimento sanitario sta nel supporto economico da parte della Sanità Pubblica: gli allergici al glutine ricevono un assegno mensile riservato all'acquisto di prodotti alimentari senza glutine, ac-

quistabili in farmacia, di un importo poco inferiore a 300 euro, mentre ancora oggi le persone allergiche al latte purtroppo non ricevono alcun sostegno di natura economica, cosicché sulla loro spesa familiare grava un importo elevato, causato dell'acquisto di prodotti specifici molto costosi.

Un'allergia alimentare spesso si manifesta già durante l'infanzia, ma può manifestarsi a qualsiasi età, con maggiori probabilità nei periodi di forte cambiamento fisico (come lo sviluppo).

Come si scopre

L'ipersensibilità individuale a determinati alimenti, o a sostanze in essi contenute, sta avvenendo con maggiore frequenza rispetto al passato. Probabilmente, gli stessi processi di lavorazione degli alimenti hanno a che vedere in qualche modo con l'aumento esponenziale di intolleranze e allergie alimentari.

C'è comunque una certa confusione creata dall'uso improprio del termine «allergia». Il più delle volte per «allergia alimentare» si intende una qualsiasi reazione sgradevole che sia legata all'assunzione di uno o più alimenti.

In realtà, è possibile parlare di allergia alimentare solo quando l'organismo reagisce in modo anomalo ed eccessivo ad alcuni alimenti o ingredienti, producendo anticorpi nei confronti delle sostanze che contengono.

Al contrario, come abbiamo detto, quando il sistema immunitario non viene coinvolto si deve parlare più propriamente di «intolleranza alimentare».

Nel caso si manifestino disturbi a seguito dell'ingerimento di alcuni alimenti è consigliato parlarne con il proprio medico, nello specifico meglio con un allergologo, il quale saprà indicare l'iter diagnostico più adatto da intraprendere.

I test diagnostici

La diagnosi di un'allergia alimentare è semplice e immediata solo quando compaiono sintomi caratteristici specifici, piuttosto severi, tanto da portare a visite urgenti subito dopo l'assunzione di un determinato alimento.

Spesso però la loro individuazione non avviene in maniera così semplice e lineare, soprattutto quando la reazione e i sintomi sono variabili o incostanti, rendendo la diagnosi più difficile.

Le procedure diagnostiche più utilizzate per valutare la possibilità di un'allergia alimentare sono rappresentate da test cutanei (Prick test) e da esami di laboratorio (RAST test, CAP-System).

Il Prick test viene eseguito ponendo alcune gocce di allergene sulla pelle, che viene poi leggermente graffiata; la comparsa entro 20 minuti di gonfiore e arrossamento localizzato indica che vi è stata una reazione in risposta all'allergene testato.

Il RAST test (Radio Allergo Sorbent Test) e il CAP-System sono degli esami del sangue – eseguiti il primo con metodo radioimmunologico, il secondo con metodo immunoenzimatico – finalizzati alla ricerca di uno specifico tipo di anticorpi, le immunoglobuline E (IgE). Si può effettuare inoltre il test di provocazione orale, svolto necessariamente in ambulatori attrezzati e con la supervisione di personale medico. Queste prove vengono eseguite somministrando l'alimento che si sospetta essere l'allergene (o quelli più comunemente responsabili di crisi allergiche) sotto forma di gocce, capsule o pappine in modo da eliminare completamente la componente psicologica legata all'assunzione di una porzione di cibo vera e propria. Quindi si osservano eventuali reazioni che l'organismo sviluppa in seguito all'assunzione dell'alimento.

Un'alternativa ai test tradizionali è la dieta di eliminazione, che si attua principalmente quando sono presenti patologie croniche come eczema, orticaria o problemi gastroenterici.

Spesso consigliata ai bambini, la dieta di eliminazione consiste nell'evitare per un certo periodo di tempo tutti gli alimenti sospetti e quelli più comunemente responsabili di reazioni allergiche.

Se i sintomi migliorano, si procede alla reintroduzione graduale degli alimenti, uno alla volta.

Se protratta a lungo nel tempo, il rischio che una tale dieta può comportare è quello di creare una serie di carenze nutritive, pericolose soprattutto per chi è in fase di crescita come i bambini.

Pertanto questo tipo di dieta dovrà sempre essere praticata sotto la supervisione di un medico, che ne valuterà gli sviluppi.

La mia esperienza

Le allergie possono insorgere a qualsiasi età. La mia si è manifestata nel periodo dello sviluppo, all'età di 14 anni.

Frequentavo il liceo e ogni giorno, durante il tragitto per andare a lezione, mi sentivo male: forte tachicardia, pallore, lacrimazione agli occhi, affanno e difficoltà a respirare.

Non riuscendo a individuare chiaramente i motivi del malessere, io e la mia famiglia abbiamo iniziato a pensare che a causare quelle crisi fosse qualcosa che mangiavo a colazione, all'epoca latte macchiato con caffè (o cacao) e cereali. Istantaneamente abbiamo eliminato gli alimenti eccitanti, purtroppo senza alcun risultato. Così, in fine, ci siamo rivolti a un medico, che ha suggerito alcuni test allergologici.

Dai risultati dei test emerse l'intolleranza al lattosio (il 98% degli zuccheri presenti nel latte) e l'allergia alle protei-

ne del latte (caseine, lattoglobuline e lattoalbumine), oltre che le intolleranze ai funghi e alle aragoste, svanite spontaneamente dopo un po' di tempo, semplicemente eliminando quegli alimenti per un lungo periodo.

Le difficoltà in famiglia non furono poche: l'alimentazione cambiò non solo in termini di alimenti acquistati, o di piatti realizzati, ma anche in termini di attenzione alla non contaminazione dei miei piatti.

Nel tempo mi sono abituata a leggere sempre le etichette alimentari e farmaceutiche (il lattosio è spesso presente nei farmaci come additivo), e non solamente durante l'acquisto di un prodotto nuovo. Questa buona abitudine è nata dalle conseguenti crisi allergiche causatemi da prodotti un tempo adatti al mio problema, ma che a seguito di variazioni nel processo di produzione industriale risultavano poi contenere gli allergeni o essere contaminati all'interno dello stabilimento: «Prodotto in uno stabilimento che utilizza latte, latte in polvere, siero di latte ecc.», oppure «Potrebbe contenere tracce di latte».

Non essendoci un manuale che potesse aiutare me e la mia famiglia ad adattarci a questo nuovo regime alimentare, né un libro di ricette che potesse guidarci nella realizzazione di piatti adeguati, abbiamo dovuto imparare da soli, e a volte anche a mie spese, quali fossero gli alimenti allergenici, e come creare piatti buoni ma sani.

Per mia sfortuna, la superficialità e l'ignoranza di tante persone sono state la causa principale di molte delle mie crisi allergiche, soprattutto andando a mangiare al ristorante, al bar o in pizzeria, pur spiegando subito quale fosse il mio problema alimentare. Purtroppo, spesso accadeva di essere presa poco seriamente; la gente pensava che fosse una questione di dieta finalizzata al dimagrimento, o che il problema

fosse meno grave di quanto stessi raccontando (magari solo un piccolo prurito cutaneo), o che volessi semplicemente «essere alla moda». Alla fine, inevitabilmente, mi ritrovavo a dover correre all'ospedale in piena crisi allergica.

Il primo pensiero che assale una persona che scopre di essere allergica è quello di non poter mangiare più nulla: infatti il latte, le sue proteine e il lattosio sono presenti in moltissimi alimenti, anche in quelli più insospettabili, come ad esempio il dado, lo zucchero a velo confezionato, il gelato alla frutta, il salame, la mortadella, il prosciutto cotto o i würstel.

Ponendo un po' di attenzione, selezionando accuratamente gli alimenti e i luoghi dove andare a mangiare, per fortuna si può ovviare al problema. Sempre più spesso si trovano prodotti confezionati adatti, e commercianti e ristoratori realmente attenti alle problematiche alimentari dei loro clienti allergici e intolleranti, ormai facenti parte di una grande fetta di mercato.

Convivere in sicurezza e tranquillità con l'allergia

La prima regola che deve assolutamente imparare una persona allergica è leggere con molta attenzione le etichette dei prodotti, non limitandosi solo all'elenco degli ingredienti ma ponendo attenzione anche alle scritte più piccole, spesso poste nella parte bassa della confezione, in cui viene indicato in quale stabilimento è stato realizzato il prodotto, se in atmosfera protettiva o meno e se vengono utilizzati ingredienti allergenici oppure no.

Questo è molto importante per noi allergici perché se un alimento non contiene allergeni non per questo può essere adatto a noi, ovvero, se l'alimento non è stato realizzato in atmosfera protettiva, e se nello stabilimento vengono utiliz-

zati latte in polvere o lattosio per realizzare altri prodotti, questo diventa automaticamente un alimento pericoloso, contaminato, potenzialmente causa di crisi allergica.

Le nuove norme industriali, più precisamente quelle stabilite nel 2003, obbligano le industrie ad applicare etichette il più dettagliate possibile, e spesso oggi le stesse case produttrici si preoccupano di essere a volte anche più preventive del necessario.

Per noi allergici questo è sicuramente un vantaggio: quando faremo un acquisto potremo essere sicuri di non mettere a rischio la nostra vita; meglio essere certi di non poter acquistare un determinato prodotto, piuttosto che avere il dubbio se esso sia idoneo o meno.

Inoltre, gli intolleranti al lattosio e gli allergici al latte, come gli allergici al glutine, sono sempre più numerosi, e questo sta facendo sì che le industrie stiano iniziando a occuparsi più seriamente di una grande fetta di mercato che prima ignoravano completamente nelle loro produzioni.

Senza considerare le produzioni industriali, ma semplicemente prendendo come esempio il panettiere vicino a casa, dovremo avere l'assoluta certezza che esso sia attento e oculato durante la preparazione di pane o pizza.

Personalmente ho avuto una crisi allergica causata da un pezzo di pizza bianca che non conteneva né latte né suoi derivati, ma che era stato contaminato dalle forbici con il quale era stata tagliata in precedenza una pizza con la mozzarella.

A causa di molte crisi avute non per mia ma per altrui disattenzione, ho iniziato a creare delle ricette che potessero aiutarmi in cucina a convivere con la mia allergia, fino ad arrivare a preparare il pane in casa, semplice, buono e sicuro.

La sensazione più brutta che si può provare durante una crisi allergica è la cosiddetta «fame d'aria»: quell'impressione che qualcuno ti stia stritolando e che i vestiti ti strizzino il corpo impedendoti di respirare. È una sensazione terribile e angosciante, che non auguro a nessuno.

Ho pensato di realizzare questo libro proprio per aiutare più persone possibili a convivere con una grave allergia alimentare o con un'intolleranza, ma anche semplicemente per suggerire qualche ricetta interessante a chi voglia fare una precisa scelta di vita anche in campo alimentare o per andare incontro a chi voglia seguire un regime alimentare sano e leggero, ma non per questo triste per il palato e monotono nei sapori.

Se siamo fuori casa, o anche all'estero, una soluzione che ho scoperto con mia grande gioia è quella di cercare ristoranti o negozi *kasher* (letteralmente, «adatto», e in questo caso «adatto alla consumazione»), che secondo i precetti della religione ebraica devono attenersi a leggi ferree di produzione e non contaminazione dei cibi.

Le leggi che regolano l'adeguatezza del cibo ebraico (*kasherut*) sono talmente tante e importanti che spesso è presente un sorvegliante detto *mashghiah*, che ha il compito di vegliare sul rispetto di queste norme, al fine di garantire al consumatore la sicurezza del cibo.

I tre aspetti che il cibo *kasherut* deve rispettare sono: la sua natura, la sua preparazione e particolari regole per i cibi di origine animale. La parola *kasherut* indica «le regole alimentari da seguire», ovvero l'idoneità di cibi e bevande che possono essere consumati secondo la Torah.

Sono considerati adatti solo gli animali sani, ruminanti e con lo zoccolo spaccato (bovini e ovini sì, maiali e cavalli no),

macellati secondo il rituale dello *shechità* (taglio netto della giugulare, trachea ed esofago «con un coltello dalla lama il doppio del collo dell'animale»), dissanguati, sezionati e puliti totalmente del grasso e del nervo sciatico.

I pesci devono avere le pinne e le squame, quindi non sono ammessi i molluschi e i crostacei.

La carne e il latte e i suoi derivati non devono mai venire a contatto tra loro (poiché proibito: «mai cucinare il capretto nel latte di sua madre»). Per questo motivo, per evitare qualsiasi forma di contaminazione, gli ebrei ortodossi hanno di solito due frigoriferi nel quale li conservano separatamente, utilizzano stoviglie e pentole diverse e spugne separate per la pulizia. La loro precisione nel seguire queste regole alimentari fa sì che le persone allergiche o intolleranti possano mangiare tranquillamente cibi kasher, assolutamente privi di allergeni e certamente non contaminati.

Cercando nelle grandi città potrete sicuramente trovare negozi, fast food o ristoranti kasher, che sono un'ottima scelta in termini di sicurezza e bontà, oltre che un modo per scoprire un'antica cultura culinaria (e non).

I celiaci

L'altro grande gruppo di allergici è quello dei celiaci.

La celiachia è una malattia autoimmune dell'intestino tenue, che si verifica in individui di tutte le età, ed è causata da una reazione alla gliadina (proteina del glutine) la quale provoca una reazione infiammatoria che porta alla distruzione dei villi intestinali (responsabili dell'assorbimento delle sostanze nutritive) che rivestono l'intestino tenue.

Come per tutti gli allergici, l'unica soluzione è la totale eliminazione dell'allergene, il glutine.

Molte delle ricette che ho creato sono adatte anche a loro!

I vegani

Coloro che invece fanno una scelta etica di vita sono i vegani. Il termine «veganismo» indica una vera e propria filosofia di vita legata al rifiuto radicale di ogni forma di sfruttamento animale, dall'alimentazione all'abbigliamento.

Essere vegani significa scegliere di non partecipare allo sfruttamento e all'uccisione sistematica, intenzionale e non necessaria degli animali, significa rifiutare l'idea che l'uomo abbia il diritto di disporre liberamente della vita degli animali.

Per questo chi è vegano:

- non approva le attività di allevamento intensivo per l'alimentazione umana;
- non dà il proprio sostegno alla sperimentazione animale;
- indossa solo capi creati con fibre vegetali o sintetiche, evitando anche la lana, la seta e le piume d'oca;
- utilizza cosmetici e detergenti non testati su animali e che siano privi di ingredienti di origine animale;
- non acquistano prodotti realizzati con parti animali (come divani in pelle, pennelli di setole di maiale, ornamenti in osso e avorio).

Per quanto riguarda l'alimentazione, i vegani non mangiano qualsiasi alimento o ingrediente che sia di origine animale, come ad esempio il latte e i suoi derivati, le uova, la colla di pesce, o lo strutto.

Un complesso di scelte che influenzano sensibilmente la vita e le abitudini quotidiane di una persona vegana, ma ancor più l'alimentazione. Ho pensato quindi anche a loro, ideando diverse ricette che potessero essere adatte anche alla dieta vegana.

Alternative al latte vaccino

*Il tuo cibo sia la tua medicina
e la tua medicina sia il tuo cibo.*
Ippocrate (460-377 a.C.)

Siamo stati cresciuti con la convinzione che il latte sia un prodotto indispensabile per la nostra salute.

Da sempre persiste la convinzione che il latte sia utile per la crescita, lo sviluppo e l'equilibrio del nostro corpo, che sia un cibo completo e che per crescere sani bisogna consumarlo ogni giorno a partire dalla prima colazione.

Le stesse industrie casearie, o quelle che realizzano prodotti contenenti il latte, spendono ogni anno milioni di euro in pubblicità per mantenere questo stato di convinzione, facendo un vero e proprio lavaggio del cervello a ogni consumatore, in maniera più o meno consapevole, per pilotare le sue scelte al consumo.

La convinzione che mangiare cibi contenenti latte sia sano è talmente radicata in noi che non accettiamo nemmeno l'ipotesi che alcuni problemi o malattie possano derivare dal consumo di questo prodotto o di prodotti che lo contengono.

La scelta di consumare latte e latticini si sta rivelando sempre più sbagliata, fino a potersi definire dannosa per il nostro organismo.

Essendo un prodotto di origine animale, può facilmente contenere agenti infettivi che possono essere trasmessi all'uomo, come ad esempio la brucellosi, la listeriosi, la salmonellosi e la tubercolosi.

Inoltre, può subire contaminazioni di origine ambientale (ad esempio residui di pesticidi, diossine e tossine di origine fungina che l'animale ingerisce tramite l'alimentazione) o sofisticazioni, come l'aggiunta di sostanze azotate per elevare il contenuto proteico del latte.

In realtà il calcio contenuto naturalmente nelle verdure è molto più sano e di facile assorbimento rispetto a quello contenuto nel latte.

Il latte contiene ormoni e antibiotici che precedentemente sono stati somministrati alle mucche per aumentare in maniera esponenziale la loro produzione giornaliera, e questo può diffondere malattie infettive una volta che l'essere umano lo ingerisce.

Gli ormoni della crescita somministrati agli animali creano un aumento innaturale della crescita anche negli esseri umani, e sono inoltre una delle cause principali dell'incremento di neoplasie mammarie, che possono trasformarsi in tumori maligni.

Un altro terribile danno che il consumo di latte può provocare è il sovrappeso o addirittura l'obesità, in quanto ricco di grassi saturi e colesterolo.

Secondo gli studi del dottor Benjamin McLane Spock, uno dei padri della moderna pediatria, l'unico latte utile alla cre-

scita dell'essere umano, l'unico batteriologicamente puro, che non viene sottoposto a trattamenti chimici di alcun tipo, che non è pastorizzato ed è ricco di vitamine e nutrienti, è quello materno, consigliato ai bambini fino all'età di 2 anni.

Dopo i 2 anni si dovrebbe evitare di consumare qualsiasi tipo di latte.

Ogni madre produce il latte adatto alla propria progenie: l'essere umano produce il latte adatto ai bambini, come la mucca produce il latte adatto al suo vitello e non agli esseri umani.

Il latte e i suoi derivati sono prodotti messi in primo piano come cause di malattie di vario genere, quali allergie, flatulenza, stipsi, obesità, tumori, cardiopatie, malattie infettive e osteoporosi.

Il dottor Kurt J. Isselbacher – gastroenterologo, direttore del Massachusetts General Hospital Cancer Center – ha eseguito una serie di studi su 25 mila campioni di sangue, dimostrando che i soggetti che consumano latte ne ricavano più problemi che benefici.

Una volta ingerito, il latte stimola la produzione di muco, che va a intasare gli intestini e con il tempo forma uno strato solido che non permette alle sostanze nutritive di essere assorbite e assimilate. I dati emersi dai suoi studi hanno dimostrato che gli esseri umani adulti che fanno uso abituale di latte non assorbono le sostanze nutrienti come invece accade nei soggetti che non lo consumano.

È vero, il latte è ricco di calcio, ma l'idea che esso sia utile alle nostre ossa è errata, anzi può addirittura innescare il processo inverso. Lo ha dimostrato il dottor William Ellis, a seguito di quarant'anni di studi sul latte.

Le persone che bevono latte o consumano latticini sono più soggette a osteoporosi rispetto alle persone che invece

non ne consumano. Questo processo è dovuto alla *lisciviazione del calcio*: se il sangue viene acidificato dalle proteine, il corpo, per mantenere il sangue alcalino, preleva il bicarbonato di calcio dalle ossa utilizzandolo come tampone, e siccome il latte oltre al calcio è ricco anche di proteine, la sua assunzione determina la lisciviazione del calcio e quindi l'indebolimento delle ossa.

Le alternative vegetali al latte prodotto da mammiferi sono molte, dalla soia al riso, all'avena, alla mandorla, che oltre a essere molto buoni sono anche eccezionalmente ricchi di nutrienti.

L'avena è un cereale ricco di proprietà benefiche, fonte di carboidrati a lenta digestione – che quindi danno energia distribuita meglio nel tempo e non provocano picchi di insulina – è tollerata anche dai celiaci.

È un alimento nutritivo e rinforzante, per questo consigliato ai bambini e ai convalescenti. È ricco di zuccheri e potassio, fibre e vitamine E e B, ha un basso contenuto calorico e ha proprietà diuretiche e tonificanti.

È un cereale utile al fegato, all'intestino, all'apparato cardiocircolatorio e al sistema nervoso.

Il suo elevato contenuto di fibre garantisce il corretto funzionamento dell'intestino e aiuta la digestione, riduce sensibilmente il colesterolo con una conseguente diminuzione di sviluppo di malattie cardiache grazie al betaglucano (una fibra solubile), sostanza gellosa che intrappola nell'intestino il colesterolo e lo porta con sé durante la defecazione.

L'avena facilita la normalizzazione del peso in quanto ricca di proteine e acidi grassi essenziali che placano l'appetito e aiuta persino a prevenire i tumori grazie agli avenantramidi

(composti fenolici azotati), antinfiammatori e inibitori di cellule tumorali.

Il latte di *riso* è il meno grasso tra tutti i tipi di latte vegetale, è ricco di zuccheri semplici, ha un minor contenuto proteico e lipidico, e contiene vitamine A, B e D, fibre e minerali.

Aiuta a regolarizzare l'intestino, e in particolare la mobilità del colon, è altamente digeribile grazie agli zuccheri semplici, che lo rendono anche una fonte di energia immediata, ed è completamente privo di colesterolo.

Il latte di *farro* ha un discreto livello proteico, contiene sali minerali e vitamine, ha un basso livello di zuccheri ed è una fonte di energia immediata.

Il latte di *soia* ha un alto valore proteico, contiene vitamina B1, ferro, pochi grassi, isoflavoni (che aiutano a ridurre il colesterolo) e ha proprietà antiossidanti prevenendo lo sviluppo di cellule tumorali.

Fin dai tempi antichi le mandorle erano considerate un alimento adatto alla pulizia intestinale, per le loro proprietà lassative e diuretiche. Il latte di *mandorla* è altamente energetico, contiene molta vitamina E e B, grassi insaturi (che limitano i rischi di problemi cardiocircolatori), antiossidanti e minerali e ha proprietà antidepressive e riequilibranti per l'umore.

Il latte di *miglio* è povero di colesterolo, ricco di proteine e povero di grassi (che aiuta persino a eliminare), contiene vitamina B, lecitina e minerali, ha un'azione riequilibrante per il sistema nervoso e favorisce la buona salute della pelle, del-

le unghie, dei capelli e dei denti. Inoltre previene i problemi cardiocircolatori, svolgendo un'azione protettiva per i vasi sanguigni.

Il latte di *noci* e *nocciole* è ricco di amminoacidi, vitamine A e B e sali minerali.

Sul mercato, purtroppo, i vari tipi di latte vegetale hanno ancora costi molto elevati rispetto al latte vaccino ma la speranza, per chi ne fa uso per necessità o per scelta, è che si arrivi a una maggiore considerazione verso coloro che consumano prodotti alternativi a quelli di largo e tradizionale uso, verso coloro che hanno maggior rispetto del proprio corpo, per necessità o per scelta etica, perché «siamo ciò che mangiamo», e dovrebbero cominciare a rendersene conto anche le grandi industrie alimentari.

A ogni modo, come potrete leggere sfogliando queste pagine, è possibile produrre in casa i vari tipi di latte vegetale, che va poi consumato nei 3/4 giorni successivi e conservato in frigorifero.