



LE BEVANDE VEGETALI SONO PIÙ SALUTARI DEL LATTE?

NO!

L'attenzione verso una buona alimentazione è molto cresciuta in questi anni e di pari passo la disponibilità di prodotti alimentari. E' facile farsi affascinare dalle proprietà pubblicizzate per questo e quel prodotto e, benché siano molto migliorate le informazioni sulle etichette dei prodotti, ancora è possibile fare confusione.

Ad esempio in molti attribuiscono alle bevande vegetali proprietà sostitutive al latte o pensano che siano meno caloriche, altri, come gli intolleranti al lattosio, cercano in queste una valida alternativa. Per prima cosa è bene farsi le idee chiare sulle caratteristiche di latte vaccino e le bevande vegetali, cioè prodotti raffinati ottenuti dalla lavorazione di cereali come riso e avena, legumi come la soia o semi oleosi come mandorla, noce, nocciola, per esempio.

Il latte vaccino arriva direttamente dalla filiera animale (la mucca) mentre le bevande vegetali richiedono preparazioni maggiormente complesse con composizioni articolate, con possibili aggiunte di additivi. Per questa

ragione, e per non creare inutile confusione, è meglio parlare di bevande e non latti. Dal 2017 la Corte di Giustizia dell'Unione Europea ha vietato l'utilizzo del termine "latte" se affiancato a un prodotto di origine vegetale, solo il latte di cocco e il latte di mandorla possono utilizzare questa dicitura.

Come riportato da una indagine di Altroconsumo "L'importanza nutrizionale del latte è data soprattutto dall'apporto proteico e dal calcio, ma anche da vitamine, in particolare la B2 e la B12. Quanto ai grassi, se si vuole avere un apporto ridotto, è possibile scegliere il latte parzialmente scremato o scremato al posto di quello intero. Le bevande vegetali hanno il vantaggio di avere pochi grassi, soprattutto grassi saturi (meno rispetto al latte). Per contro hanno poche proteine (ad eccezione della soia), quantità significative di sali minerali e vitamine solo se aggiunte; possono avere una lista degli ingredienti "lunga", con additivi e aromi". Si sottolineano quindi di seguito quattro punti importanti:

segue

Progetto realizzato da



Con la collaborazione di





LE BEVANDE VEGETALI SONO PIÙ SALUTARI DEL LATTE?

NO!

- Intolleranza al lattosio: le bevande vegetali sono in effetti una alternativa, ricordando però che esiste latte del lattosato o ad alta digeribilità.
- Calorie: attenzione alla etichetta che fornisce informazioni su kcal/100 ml di prodotto, confrontare il prodotto che si vuole consumare ricordando che il latte intero fornisce 64 kcal/100 ml, quello parzialmente scremato 46 kcal/100 ml e quello scremato 36 kcal/100 ml.
- Dieta: in una dieta equilibrata il latte può far bene e dagli studi disponibili non esistono prove di possibili danni dovuti al suo utilizzo.
- Sostenibilità ambientale: questo è senz'altro un punto importante da

valutare poiché gli allevamenti di mucche hanno un impatto significativo sull'ambiente, come uso di acqua, di terreno e emissione gas serra. La catena di produzione delle bevande vegetali è senz'altro meno impattante, tuttavia va comunque attentamente valutato anche l'impatto (in particolare l'uso dell'acqua) per la produzione delle bevande vegetali.

In conclusione è fondamentale per fare buone scelte: leggere attentamente l'etichetta comparando calorie e apporto di vitamine, calcio, zuccheri aggiunti e proteine, valutare attentamente i costi e, non da ultimo, seguire attentamente il proprio palato!

Riferimenti divulgativi

Bevande vegetali: tutto quello che c'è da sapere per sceglierle al meglio

<https://www.altroconsumo.it/alimentazione/la-spesa-che-sfida/speciali/bevande-vegetali-2022>.

Latte e bevande vegetali: cosa scegliere?

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/latte-e-bevande-vegetali-quali-sono-le-differenze>

Progetto realizzato da



Con la collaborazione di

