

La differenza è legata all'alimentazione meno spinta e al maggior uso di foraggi 'naturali'

Il latte (e i formaggi) bio fanno meglio alla salute

Negli ultimi anni si è accumulata una notevole messe di dati che dimostrano che la composizione del latte bio è significativamente diversa (e migliore) da quella del latte ottenuto con metodi 'convenzionali'

di Michele Corti

Diversi studi condotti negli ultimi anni in diversi paesi europei (Gran Bretagna, Danimarca, Germania, Italia, Svezia) da Università e centri di ricerca pubblica indicano concordemente che il latte bio è superiore a quello convenzionale dal punto di vista nutrizionale e salutistico.

I risultati sinora ottenuti mettono in evidenza come è la componente lipidica (lipidi = grassi) quella dove le differenze sono più nette e tali da determinare rilevanti implicazioni per la salute.

La componente grassa del latte di animali da latte alimentati in modo 'naturale' contiene fattori protettivi (a cominciare da quelli cardioprotettivi e dai fattori antiossidanti): è un alimento dove il grasso non solo 'protegge da sé stesso', ma apporta fattori utili a diversi aspetti della tutela della salute (biomodulazione del sistema immunitario, inibizione della cancerogenesi ecc.).

Da tempo le grosse concentrazioni industriali, in perfetta sintonia tra loro, hanno adottato la strategia del 'togliere' e 'rimettere' per moltiplicare i loro profitti: ci inducono a consumare grandi quantità di prodotti impoveriti (pensiamo al latte scremato, ma anche solo al latte degli allevamenti 'spinti') per poi venderci a caro prezzo 'probiotici', 'integratori', alimenti 'speciali' con l'aggiunta di componenti salutistiche. Il caso del latte Parmalat ('che fa bene al cuore') con l'aggiunta di ω (omega) 3 – una categoria di acidi grassi poliinsaturi – è paradigmatico.

Sì perché proprio gli ω 3 sono una delle componenti che l'alimentazione sempre più spinta e sempre meno naturale della zootecnia intensiva, il cui unico scopo è aumentare al massimo la produzione per vacca, tende a ridurre.

Gli ω 3 sono acidi grassi 'essenziali' che l'organismo umano non riesce a produrre da sé e devono essere forniti con la dieta. L'assunzione di ω 3 è in genere inferiore ai livelli che sarebbero necessari per garantire una buona protezione dalle peggiori patologie cardiovascolari. In più è importante anche il rapporto ω 3/ ω 6. Gli ω 6 sono abbondanti negli oli vegetali e sono normalmente assunti in abbondanza. Le fonti di ω 3 sono legate ad alcuni prodotti ittici ma da diverso tempo è noto che sono anche una componente dei grassi animali. Considerando che le acque marine sono oggetto di crescente inquinamento e che le risorse ittiche sono in progressivo esaurimento le fonti di ω 3 legate ai prodotti lattiero-caseari vanno considerate con grande attenzione.

Gli ω 3 'amici del cuore' sono quindi molto importanti ed è notevole sapere che sono presenti in concentrazione molto più elevata nel latte bio (Molkentin, J., 2007, Ellis et al., 2006) rispetto a quello 'convenzionale' e che nel latte bio anche il rapporto ω 3/ ω 6 è molto più favorevole (Ellis et al., 2006). Tra gli acidi grassi poliinsaturi ω 6 vi è il CLA (acido linolei-

co coniugato) che è ‘tipico’ dei ruminanti (mucca, capra, pecora, bufala, camelidi). Essi sono in grado di produrlo nel rumine , ma solo a partire da precursori che sono abbondanti solo nell’erba fresca.

Il CLA protegge non solo le coronarie, ma ha proprietà immunostimolanti e antitumorali. E’ maggiormente presente nei prodotti bio, non solo nel latte ma anche nella mozzarella come dimostra uno studio del CNR di Napoli (Bergamo *et al.*, 2003). CLA e ω 3 sono molto legati all’alimentazione e alcuni studi hanno trovato che essi sono sì più elevati nel latte bio, ma solo in alcune stagioni quando gli animali vanno al pascolo o ricevono erba fresca (Robertson and Fanning, 2004; Molkentin, J., 2007). Va anche detto che alcuni studi danesi ed inglesi non hanno messo in luce differenze tra latte bio e convenzionale (ma qui anche molte aziende convenzionali ricorrono al pascolo).

Non solo il latte bio tende a contenere più ω 3 e più CLA e, in generale più acidi grassi poliinsaturi – PUFA – considerati benefici al fine della riduzione del rischio di sviluppo di malattie aterosclerotiche, ma contiene anche meno acidi grassi saturi (da tempo classificati ‘cattivi’) ed in particolare di acido palmitoleico, legato al rischio di elevata colesterolemia (Anacker, G., 2007). Alcuni studi hanno messo in evidenza come il latte bio sia superiore a quello convenzionale anche dal punto delle vitaminine. Vi è molta più vitamina E (Bergamo *et al.*, 200, Nielsen *et al.*, 2004 and Nielsen, Lund-Nielsen, 2005) e beta-carotene il precursore della vitamina A (Nielsen *et al.*, 2004, Nielsen and Lund-Nielsen, 2005).

In conclusione si può osservare che le prove a favore della superiorità del latte bio sono ormai consistenti. Il ‘merito’ è del minor uso di mangimi, sottoprodotti e mais negli allevamenti bio. Vincolati ad utilizzare una quota del 60% di foraggi (di cui almeno metà aziendali o di aziende collegate) gli allevamenti bio utilizzano spesso anche il pascolo o la somministrazione di erba verde e fanno maggiormente uso di leguminose. Sono ‘pregi’ che oltre alle aziende bio posseggono anche le piccole aziende ‘tradizionali’ e ‘pastorali’ (spesso in misura anche superiore). Ma il riconoscimento di questo mondo un po’ sommerso (e disorganizzato) della produzione rurale è di là da venire e il consumatore – giustamente – si affida a quanto per ora il mercato, la distribuzione e i sistemi di certificazione e controllo gli offrono.