
Il latte

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il latte è uno dei pochi alimenti completi di nutrienti ed è la principale fonte di calcio della dieta delle popolazioni occidentali. La digeribilità del latte è condizionata dalla capacità di digerire il lattosio, lo zucchero presente in questa bevanda nella misura di circa il 5 per cento. Le persone intolleranti al latte digeriscono maggiormente i suoi derivati, primo tra tutti lo yogurt, ed anche alcuni formaggi, come la ricotta.

Tra il latte pastorizzato (latte fresco) o sterilizzato (latte Uht o a lunga conservazione) non ci sono grosse differenze dal punto di vista nutrizionale.

Il latte ed alcuni suoi derivati potrebbero essere di aiuto per ridurre il rischio di sviluppare certi tumori. È questa la conclusione di uno studio condotto da un gruppo di ricercatori del National Cancer Institute, studio pubblicato nel febbraio del 2009 su *Archives of Internal Medicine*. I ricercatori hanno notato che questa protezione riguarderebbe, in particolare, alcune forme di neoplasie, quali il tumore del colon retto e dell'apparato digerente.

Valori nutrizionali (100 ml)

Grassi 3,7 gr

carboidrati 5 gr

proteine 3,5 gr

Energia 65 Kcal (intero); 45 Kcal (parzialmente scremato); 35 Kcal (totalmente scremato)