Dossier

"Latti" vegetali

ABBIAMO MESSO SOTTO LA LENTE 5 BEVANDE CHE TROVANO SEMPRE PIÙ SPAZIO NELLA DIETA DI TUTTI NOI

QUALI PREFERIRE? COME SFRUTTARLI AL MEGLIO? E IN QUALI CASI EVITARLI? ECCO LA RISPOSTA DEGLI ESPERTI A QUESTE E ALTRE DOMANDE SUI PRODOTTI DEL MOMENTO

di **Francesca Soccorsi**

Abituiamoci a chiamarli bevande vegetali. Sì, perché una recente sentenza della Corte di giustizia dell'Unione Europea ha stabilito che, tranne due eccezioni (vedi il box sul provvedimento nell'altra pagina), solo quelli di origine animale possono essere definiti "latti". Indipendentemente dalla definizione, è però certo che il gradimento di questi prodotti è in costante crescita, tanto da essere stati inseriti due anni fa nel paniere Istat dei prezzi al consumo; mentre uno studio prospettico di Euromonitor International prevede che entro il 2021 l'Italia sarà il settimo Paese al mondo per giro d'affari. Le ragioni del successo? «Innanzitutto l'aumento di persone vegetariane e vegane, poi l'opinione diffusa che le bevande vegetali siano più sane e meno caloriche del latte di mucca. Infine l'impennata di intolleranze e allergie alimentari», risponde la dottoressa Federica Piccolino, biologa nutrizionista a Roma. Ma quali sono esattamente le caratteristiche nutrizionali di questi alimenti? E vale davvero la pena acquistarli,

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA FEDERICA PICCOLINO

Biologa nutrizionista a Roma

Tel. 02-70300159
Scrivile a starbene@monddaori.it

A confronto

LATTE VACCINO	BEVANDA DI SOIA	BEVANDA DI MANDORLE	BEVANDA DI RISO	BEVANDA DI CANAPA
calorie 63	calorie 32	calorie 51	calorie 70	calorie 35
proteine 3,3 g	proteine 2,9 g	proteine 1 g	proteine 0,3 g	proteine 1 g
carboidrati 4,7 g	carboidrati 0,8 g	carboidrati 6,6 g	carboidrati 15 g	carboidrati 2 g
grassi 3,6 g	grassi 1,9 g	grassi 2,3 g	grassi 1 g	grassi 2,6 g
di cui saturi 2,11 g	di cui saturi 0,4 g	di cui saturi 0,6 g	di cui saturi 0,1 g	di cui saturi 0,3 g
monoinsaturi 1,1 g	monoinsaturi 0,5 g	monoinsaturi 1,3 g	monoinsaturi 0,3 g	monoinsaturi 0,4 g
polinsaturi 0,12 g	polinsaturi 1,3 g	polinsaturi 0,4 g	polinsaturi 0,6 g	polinsaturi 1,9 g
colesterolo 11 mg	colesterolo 0 mg	colesterolo 0 mg	colesterolo 0 mg	colesterolo 0 mg
calcio 120 mg	calcio 13 mg	calcio 9 mg	calcio 12 mg	calcio 14 mg

*Confronto fra bevande vegetali non fortificate e latte vaccino (valori per 100 g)

A MENO CHE NON CI SIANO SPECIFICHE ALLERGIE, QUELLO VACCINO NON VA PERÒ DEL TUTTO ELIMINATO DALLA TAVOLA.

considerato che in alcuni casi possono costare più del doppio rispetto al latte vaccino? Facciamo chiarezza.

Di soia

È il più ricco di proteine di buon valore biologico. Inoltre, ha tanti grassi polinsaturi, tra cui i preziosi Omega-3 che proteggono l'apparato cardiovascolare. «Contiene anche le vitamine A, E, B e diversi minerali: tra questi il ferro (40 mg/l) è presente in quantità doppie rispetto al latte di mucca», prosegue la dottoressa Piccolino. «Ma sebbene rinforzi le ossa e aiuti a prevenire la formazione di placche aterosclerotiche, anche per via della totale assenza di colesterolo, è bene non abusarne», mette in guardia la dottoressa Adriana Bonifacino, responsabile dell'Unità di senologia dell'Ospedale Sant'Andrea di Roma. «Infatti, i suoi isoflavoni sono strutturalmente analoghi al 17ß-estradiolo, un estrogeno che si somministra per attenuare i sintomi della →

BEVANDA DI COCCO

calorie 200
proteine 2,29 g
carboidrati 5,54 g
grassi 23,84 g
di cui saturi 21,14 g
monoinsaturi 1 g
polinsaturi 0,26 g
colesterolo 0 mg
calcio 16 mg

BEVANDA DI AVENA

calorie 47
proteine 1,35 g
carboidrati 6,6 g
grassi 1,6 g
di cui saturi 0,3 g
monoinsaturi 0,5 g
polinsaturi 0,8 g
colesterolo 0 mg
calcio 10 mg

COSA DICE LA LEGGE

Prodotti che fino a poco tempo fa erano accompagnati dalla dicitura "latte", come quello di soia o di riso, ora possono riportare solo la denominazione "bevanda a base di..." o "bevanda vegetale di...". Una recente sentenza della Corte di giustizia Ue ha infatti stabilito che la parola "latte" possa essere utilizzata solo per i derivati animali. La decisione della Corte è nata dalla controversia fra una società tedesca che produce cibi vegetariani e vegani e un'associazione che si batte contro la concorrenza sleale. «Scopo della sentenza è tutelare il consumatore e fare in modo che riceva informazioni chiare sulla provenienza animale o vegetale del prodotto. L'obbligo vale anche per alimenti come la panna, il burro e lo yogurt che, se di origine vegetale, non possono essere più commercializzati con questi nomi. Al posto di "yogurt", per esempio, in genere trovi la dicitura "mousse"», chiarisce la dottoressa Sara Gilardi, biologa nutrizionista a Torino, Volterra (Pisa) e Livorno. Sono esclusi dal provvedimento alcuni prodotti dei quali sia nota al consumatore la natura esatta o che non possano generare equivoci. Per l'Italia, nel caso delle bevande, le eccezioni ammesse sono due: il latte di mandorla e quello di cocco.

→menopausa e che, a concentrazioni elevate, può aumentare nella donna il rischio di ammalarsi di cancro della mammella e di sindrome dell'ovaio policistico. Mentre nell'uomo gli isoflavoni sono in grado di interferire con la secrezione degli ormoni sessuali e con le normali funzioni tiroidee». Mangiando soia, poi, il rischio di assumere Ogm è elevato: «Per di più, l'acido fitico presente in questo legume può limitare l'assorbimento di alcuni nutrienti e, nei soggetti predisposti, provocare allergie», nota ancora la dottoressa Piccolino.

Di mandorle

Fa parte delle eccezioni ammesse per l'Italia dalla Corte di giustizia Ue, quindi sulla confezione lo trovi indicato proprio come "latte". «Ha una composizione abbastanza simile al latte vaccino, con un contenuto medio di proteine e un apporto di grassi intermedio rispetto al latte intero e parzialmente scremato. Si tratta però per lo più di grassi polinsaturi, quindi benefici per il sistema cardiovascolare», chiarisce la dottoressa Piccolino. «Discreto è il contenuto di vitamina E, potente antiossidante, oltre che di minerali come il calcio, naturalmente presente senza bisogno di essere addizionato e di cui spesso sono carenti le bevande vegetali. Apporta anche amandina, sostanza utile per regolare i livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue. Pur avendo parecchie calorie è una bevanda ben digeribile, è inoltre particolarmente adatta alla prima colazione dei bambini, degli anziani

Come inserirli nella dieta

Ecco un esempio di menu giornaliero a cura della biologa nutrizionista Sara Gilardi. Che avverte: «Quando lo segui, devi però eliminare del tutto dalla tua dieta il latte vaccino».

1 Colazione

1 fetta di pane integrale tostato con marmellata fatta in casa + 1 tazza di latte di mandorla fortificato con vitamina D + 7-8 nocciole o 10 pistacchi al naturale

3 Pranzo

70 g di pasta integrale con verdure di stagione saltate in padella e 1 spolverata di semi di sesamo tritati + 100 g di petto di pollo ai ferri con insalata di spinaci condita con succo di limone e olio d'oliva

4 Merenda

1 coppa di mousse di soia con macedonia di frutta fresca da alternare a 1 coppa di mousse di riso con frutti di bosco freschi

Non possono sostituire quello di mucca...

Un autorevole studio irlandese pubblicato sulla rivista scientifica *Plant Food for Human Nutrition* ha messo a confronto i diversi tipi di bevande vegetali con il latte di mucca. Il risultato? Rimpiazzare completamente quest'ultimo con i prodotti vegetali può dimostrarsi un grave errore. «Sebbene dopo lo svezzamento il latte non sia più indispensabile, perché con una dieta adeguata si assumono comunque tutti i suoi nutrienti in modo perfino più efficace, la totale sostituzione con le bevande vegetali espone al rischio di importanti carenze nutrizionali», avverte la dottoressa Federica Piccolino. «Molte di esse, infatti, possono risultare sbilanciate nel contenuto proteico o glucidico, con zuccheri aggiunti e grassi non sempre di qualità ottimale, perché addizionate di oli vegetali. Anche il quantitativo di minerali e vitamine può non essere adeguato, specie in situazioni particolari come lo sviluppo o la menopausa, quando aumenta il fabbisogno dei vari nutrienti».

2
Spuntimo

1 spremuta di agrumi

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA GILARDI

Biologa nutrizionista a Torino, Volterra (Pisa) e Livorno

Tel. 02-70300159
5 luglio
ore 14-15

5
Cena

Zuppa di legumi fredda con cereali integrali + 1 piatto di cicoria all'agro + 1 banana

SE DI ORIGINE VEGETALE, LO YOGURT DEVE ORA ESSERE MESSO IN COMMERCIO CON LA DICITURA "MOUSSE" SULLA CONFEZIONE.

e delle donne in gravidanza perché altamente energetica».

Di riso

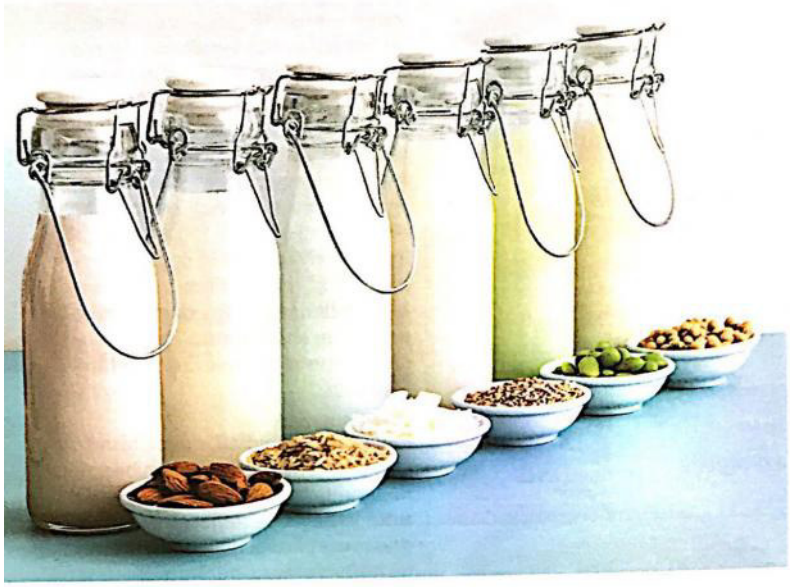
È ricca di carboidrati, quindi fornisce energia prontamente disponibile, ma ha un ridotto apporto proteico. «Tra tutte le bevande vegetali è la meno grassa e la più digeribile. Per migliorarne la consistenza, però, viene spesso addizionata con lipidi di diverso tipo (vedi box con i consigli per gli acquisti, ndr). Ha un'azione lenitiva sulla mucosa intestinale, tanto da essere indicata anche per l'alimentazione di chi soffre di patologie del colon. È priva di colesterolo, ma ha anche pochi minerali e vitamine. L'indice glicemico, invece, è elevato: dunque, pur essendo la meno calorica fra le bevande vegetali, bisogna tenerne conto se si segue una dieta dimagrante o si soffre di diabete», mette in guardia la nutrizionista.

Di avena

L'avena, così come la bevanda che se ne ricava, ha poche calorie, un limitato contenuto di grassi, prevalentemente polinsaturi, ed è ricca di carboidrati, →

... ma a volte sono indispensabili

In qualche caso la sostituzione del latte vaccino con le bevande vegetali è invece d'obbligo. «Sono l'alternativa per la prima colazione di vegetariani e vegani, ma anche per chi (soprattutto bambini) è allergico alle proteine del latte di mucca e non vuole ricorrere a quello idrolizzato, un latte speciale venduto in farmacia nel quale le proteine vengono frammentate per ridurre la possibilità di scatenare allergie, ma con un costo elevato e un gusto poco gradevole», afferma la dottoressa Sara Gilardi, biologa nutrizionista. Nel caso degli intolleranti al lattosio, invece, la rinuncia al latte vaccino deve essere sempre decisa da un medico. «A meno che non si tratti di un'intolleranza grave, il consiglio è di ridurne il consumo ma non di eliminarlo nel tutto, perché il rischio è di peggiorare il problema». E chi soffre di ipercolesterolemia? «Può ricorrere al latte scremato e alternarlo alle bevande vegetali. Diversi studi hanno dimostrato che quelle di soia e di avena sono perfino in grado di ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" Ldl», conclude la Gilardi.



TUTTI IN BOTTIGLIA. MA SOLO QUELLI DI MANDORLA E DI COCCO POSSONO ESSERE ANCORA VENDUTI COME "LATTI".

→oltre che di vitamina E e del gruppo B, in particolare l'acido folico. «La quantità di proteine è invece ridotta. Fornisce anche betaglucani, in grado di abbassare i livelli di colesterolo Ldl (quello "cattivo")», aggiunge la dottoressa Piccolino. «La maggior parte dei celiaci può poi inserire l'avena nella dieta senza conseguenze dannose, anche se sono ancora in corso studi per avere una conferma definitiva. Nell'attesa, l'Associazione italiana celiachia consiglia il consumo di avena e derivati solo se prodotti presenti nel Registro nazionale degli alimenti senza glutine stilato dal Ministero della Salute (lo trovi su *salute.gov.it*)».

Di cocco

È la seconda eccezione. Questo latte si ricava dal cocco pestato e spremuto e non va confuso con l'acqua di cocco contenuta all'interno della noce. A differenza degli altri tipi di bevande vegetali, che in molti consumano a colazione al posto del latte, è usato soprattutto nelle preparazioni culinarie e come base di frullati e frappè, ma c'è anche chi ama sorseggiarlo al mattino. «La sua componente lipidica lo rende particolarmente calorico. Tra l'altro una discreta frazione è costituita da grassi saturi, sebbene più salutari rispetto a quelli di origine animale. È anche ricco di proteine, carboidrati, fibre, minerali (tra cui fosforo e potassio), vitamine C e del gruppo B e flavonoidi, sostanze con un elevato potere antiossidante», afferma la nostra nutrizionista.

Di canapa

Cremoso e saporito, il "latte" di canapa è ricavato dai semi della *Cannabis Sativa*, ma non contiene nessun componente psicoattivo della marijuana. «È particolarmente ricco di grassi buoni, Omega 6 e Omega 3, quindi assicura una spiccata azione antinfiammatoria e protettiva dell'apparato cardiovascolare. Il contenuto proteico è modesto, ma in compenso è buona la componente minerale», conclude la dottoressa Federica Piccolino.

GUIDA ALL'ACQUISTO

1 PREFERISCILI AL NATURALE
«Anche nel caso delle bevande vegetali, le migliori sono quelle che hanno la lista degli ingredienti più corta», consiglia la dottoressa Sara Gilardi. «Spesso infatti vengono aggiunti dolcificanti di vario tipo, come fruttosio e glucosio, sale e aromi per renderli più appetibili. Le bevande derivate dai cereali contengono poi sempre oli che servono a migliorare la consistenza del prodotto: scegli confezioni che abbiano solo quello di girasole spremuto a freddo, che aiuta a ridurre il carico glicemico della bevanda».

2 OPTA PER I FORTIFICATI
«Specie se con le bevande vegetali sostituisci del tutto il latte vaccino, punta su quelle fortificate con calcio e vitamine, in particolare la B12 e la D. Che vanno assunti anche con altri cibi come per esempio tofu, legumi, frutta secca e uova», suggerisce ancora la nutrizionista.

3 PUNTA SUL BIOLOGICO
«Non ti garantisce l'assenza totale di Ogm (a meno che non sia espressamente scritto sulla confezione del prodotto), ma ti assicura materie prime prive di fitofarmaci, spesso presenti nella frutta secca e nei cereali», spiega la Gilardi.

4 GUARDA LE PERCENTUALI
«Verifica il contenuto dell'ingrediente principale, come per esempio le mandorle oppure il riso. Per beneficiare davvero delle proprietà di frutta secca e cereali serve una percentuale non inferiore al 15-20%», conclude la biologa nutrizionista.