



LATTE VEGETALE: UN'ALTERNATIVA AL LATTE VACCINO

Con il termine "latte vegetale" si intende un qualsiasi prodotto simile al latte vaccino che deriva da una fonte vegetale. In Italia non esiste una definizione formale o giuridica per il latte vegetale, ma a questa definizione è associato spesso il latte di soia, più diffuso in commercio e consumato in misura maggiore. Tutti i latti vegetali non contengono colesterolo, lattosio e caseina. Per questo motivo non sono utilizzati solo da vegetariani

o vegani, ma anche da persone intolleranti al lattosio, persone allergiche al latte o da persone che li preferiscono per motivi salutistici. È consigliabile consumare il latte vegetale al naturale, cercando di limitare i prodotti con aggiunta di sostanze aromatizzanti dolci o con quantità di sodio elevate. L'utilizzo di latte vegetale addizionato con calcio, vitamina D e vitamina B12 può essere utile nel caso in cui la dieta

non fornisca una quantità sufficiente di questi nutrienti. Se si intende utilizzare il latte vegetale nel primo anno di vita, come sostituto del latte materno, è fondamentale che il latte vegetale sia formulato per l'infanzia, cioè appositamente studiato per essere più simile possibile al latte materno.

Se si vuole invece utilizzare il latte vegetale come integrazione all'alimentazione del lattante e del

bambino dallo svezzamento in poi, può andare bene anche il latte vegetale “comune” (di riso, di soia, di mandorle, di avena...). Basta ricordare che questi latti non vanno assolutamente a sostituire una poppata o il biberon di latte formulato. Vediamo quindi nel

dettaglio quali sono i latti vegetali più comuni e meno comuni disponibili in commercio e le loro relative caratteristiche (vd Tabella). Se preferite assumere il latte vegetale al posto del latte vaccino, ricordate che è una buona abitudine variare. Un consiglio utile può essere quello di

acquistare una confezione di ogni tipo di latte che vi piace e di utilizzarli uno alla volta a rotazione. Quando li avrete terminati tutti potrete comperarli nuovamente, in questo modo sfrutterete le proprietà positive delle diverse tipologie, senza annoiarvi.

Tabella: Composizione del latte vaccino e dei più comuni latti vegetali.

| | Vaccino intero | Vaccino parz. scremato | Soia fortificato con Ca e vit D | Riso fortificato con Ca e vit D | Avena | Mandorle |
|---------------------|----------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------|----------|
| Energia (kcal) | 63 | 46 | 32 | 70 | 47 | 51 |
| Proteine (g) | 3,3 | 3,2 | 3,7 | 0,3 | 1,35 | 1 |
| Carboidrati (g) | 4,7 | 5,1 | 0,4 | 15 | 6,6 | 6,6 |
| di cui zuccheri (g) | 4,7 | 5,1 | 0,2 | 7 | 5,2 | 2,9 |
| Amido (g) | 0 | 0 | 0,2 | 8 | 1,4 | 3,7 |
| Lattosio (g) | dm* | dm | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Grassi (g) | 3,6 | 1,6 | 2,2 | 1 | 1,6 | 2,3 |
| di cui Saturi (g) | 2,11 | dm | 0,4 | 0,1 | 0,28 | 0,6 |
| Monoinsaturi (g) | 1,10 | dm | 0,5 | 0,3 | dm | 1,3 |
| Polinsaturi (g) | 0,12 | dm | 1,3 | 0,6 | dm | 0,4 |
| Colesterolo (mg) | 11 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Fibra (g) | 0 | 0 | tr** | 0,3 | 0,8 | 0,3 |
| Sodio (mg) | dm | dm | 0,032 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| Ferro (mg) | 0,2 | 0,1 | 0,4 | dm | dm | dm |
| Calcio (mg) | 120 | 120 | 120 | 120 | dm | dm |
| Vitamina D (mcg) | dm | dm | 1,5 | 1,5 | dm | dm |

*dm = dato mancante

**tr = tracce

LATTE DI SOIA

Questa bevanda vegetale deriva dalla soia gialla, attraverso un procedimento che consiste nell'ammollo, nella bollitura e nella spremitura del fagiolo. Il latte di soia rappresenta una valida alternativa al latte vaccino, soprattutto nelle persone con fattori di rischio per arteriosclerosi, perché la soia riduce i livelli di colesterolo “cattivo” LDL. Uno studio eseguito su un gruppo di uomini che utilizzavano latte di soia ha evidenziato una ridotta incidenza di tumore alla prostata. L'effetto protettivo nei confronti dell'osteoporosi e dei tumori femminili invece è ancora incerto. Il latte di soia è, tra i latti vegetali, il

meno calorico e il più ricco di proteine, presenti in quantità simili a quelle del latte vaccino. Il contenuto di grassi del latte di soia è inferiore rispetto ai grassi contenuti nel latte vaccino intero e di poco superiore a quelli contenuti nel latte vaccino parzialmente scremato.



La differenza sta nella tipologia di grassi: prevalentemente saturi nel latte vaccino e prevalentemente polinsaturi (inclusi gli omega-3) nel latte di soia. Il latte di soia contiene inoltre fibre, vitamina A, B, E, minerali.

Il latte di soia può essere fortificato con minerali (Calcio) e con vitamine (B12 e D) ed è naturalmente ricco di fitoestrogeni, quindi il suo consumo può essere utile nella donna in menopausa.

Il latte di soia è molto semplice da reperire nei comuni supermercati, dove sono presenti sia le versioni al naturale, che quelle aromatizzate (alla vaniglia e al cacao, di solito più ricche di zuccheri).

LATTE DI RISO

È una bevanda vegetale ottenuta dai chicchi di riso. Tra i latti vegetali è il più ricco di zuccheri semplici e il più povero di proteine e grassi (soprattutto polinsaturi). Il latte di riso contiene poi fibre, vitamina A, B e, come per il latte di soia, può essere fortificato con calcio e vitamina B12 e vitamina D.

Il latte di riso in commercio contiene solitamente oli aggiunti, solitamente di girasole. Occorre però prestare attenzione all'etichetta ed evitare i prodotti contenenti oli vegetali non meglio specificati.



LATTE DI AVENA

Il latte di avena, così come avviene per il latte di riso, viene ottenuto dai

chicchi di avena.

È una bevanda poco calorica e a ridotto contenuto di grassi (la maggior parte polinsaturi) e di proteine. Contiene poi fibre, vitamina E, acido folico e può essere fortificato con calcio e vitamine (D e B12).

L'avena si è dimostrata utile nel ridurre il colesterolo LDL ("cattivo") quindi l'utilizzo di questo latte, in sostituzione al latte vaccino, è particolarmente indicata nelle persone affette da dislipidemie e arteriosclerosi. Il gusto naturalmente dolce, ma meno stucchevole di quello del latte di riso, lo rende adatto alla preparazione di dolci casalinghi e frullati.

LATTE DI MANDORLE

Questa bevanda vegetale andrebbe utilizzata come un sostituto della frutta secca.

Il latte di mandorle è ricco di calcio, acidi grassi polinsaturi e antiossidanti, utili per la salute cardiovascolare, fibre, vitamina E e minerali.

In commercio si trovano più comunemente i latti di mandorle con

aggiunta di zuccheri, ma andrebbero preferiti quelli al naturale, reperibili nei negozi biologici o specializzati.

LATTE DI MIGLIO

Non molto diffuso in commercio, è un latte vegetale povero di grassi, ricco di proteine, minerali e vitamine del gruppo B.

LATTE DI NOCI

Anch'esso poco diffuso è un latte ad alto contenuto di antiossidanti, vitamina E, acidi grassi omega-3 e oligoelementi.



LATTE DI NOCCIOLE

Solitamente si trova in combinazione con il latte di soia o di riso. È un latte energetico, ricco di vitamina E, vitamine del gruppo B e minerali.



La dott.ssa Pirovano si è brillantemente laureata in Dietistica, presso l'Università degli Studi di Padova, Facoltà di Medicina e Chirurgia, nel 2007, con votazione 110/110.

Si è poi specializzata nel 2010 nel trattamento dei disturbi del comportamento alimentare conseguendo il Master di 1° livello in Disturbi del Comportamento Alimentare in età evolutiva presso l'Università degli Studi di Firenze, Facoltà di Medicina e Chirurgia, con votazione 110/110 e lode. Ha conseguito nel 2016 il Master in **Alimentazione e Dietetica Vegetariana** presso l'Università Politecnica delle Marche.



Ha maturato la sua esperienza clinica presso:

- Servizio di Dietetica dell'Ospedale di Camposampiero
- Servizio di Dietetica dell'Ospedale S. Antonio di Padova
- Servizio di Diabetologia del complesso Socio Sanitario "ai Colli" di Padova
- Ambulatorio Specialistico Dott. Oliva, di Mestre da aprile 2008 a febbraio 2015.

Attualmente svolge la libera professione e collabora con lo Studio Dietistico Pavan, occupandosi di attività clinica ambulatoriale.

E' iscritta all'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) e all'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI).

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it