



UNC
CONSUMATORI.IT

Focus sui prodotti lattiero-caseari

25 Giugno 2019



Come coniugare le esigenze di un'alimentazione varia, adeguata sul fronte nutritivo e che favorisca il benessere con la necessità di tutelare le risorse ambientali già oggi pesantemente sfruttate e ancora più a rischio considerando l'aumento incessante della popolazione mondiale? La risposta viene dal rapporto **"Food-Planet-Health"**, il **modello alimentare "sostenibile"** elaborato da **37 esperti di 16 Paesi**, che è stato pubblicato dalla prestigiosa rivista Lancet: ridurre gli sprechi di cibo, aumentare il consumo di alimenti vegetali e scegliere le fonti di proteine animali più "efficienti".

Come i prodotti lattiero-caseari, vale a dire latte, yogurt, burro e formaggi di cui questa dieta consiglia un apporto quotidiano: consumare ogni giorno un vasetto di yogurt e una porzione di formaggio fresco, o una tazza di latte e una porzione di formaggio duro è un'abitudine che fornisce tanti nutrienti fondamentali e un modo concreto per curarsi non solo della propria **salute** ma anche di quella del nostro pianeta.

La Planetary Health Diet non è una dieta vegana, perché non esclude i prodotti di origine animale, riconoscendo che sono fonti preziose di proteine di alta qualità nutrizionale e di minerali importanti per la salute e fornisce dei livelli di riferimento per i loro consumi

giornalieri. Per i prodotti lattiero caseari ben **250 grammi al giorno tra latte, yogurt, burro e formaggi**.

In pratica, la Planetary Health Diet conferma il valore dei latticini, facendone la **più importante fonte quotidiana di proteine animali** nonché la seconda famiglia di alimenti da privilegiare nell'alimentazione quotidiana, dietro frutta e verdura (500 grammi al giorno) e davanti ai cereali integrali (230 grammi). Ma non solo.

Il rapporto "Food-Planet-Health mostra che, con la sola eccezione dell'Europa e del Nord America, la maggior parte delle popolazioni del mondo non raggiunge i consumi raccomandati di latticini. Eppure, dicono gli esperti, una dieta che include fino a 500 g di latticini al giorno migliorerebbe lo stato nutrizionale della popolazione.

I VANTAGGI DEI PRODOTTI LATTIERO-CASEARI

Il grande plus dei prodotti lattiero-caseari riconosciuto dalla Planetary Health Diet è il rapporto favorevole tra densità nutrizionale e **impatto ambientale**: infatti, per raggiungere uno sviluppo sostenibile, non occorre solo fornire calorie a milioni di persone ma piuttosto nutrirle con alimenti ottenuti in modo efficiente e ricchi di nutrienti, che favoriscono la crescita e il mantenimento dello stato di salute. I prodotti lattiero-caseari sono alimenti ricchi di **nutrienti**, poiché offrono tutta una serie di nutrienti essenziali, tra cui proteine, vitamine e minerali di alta qualità, ma relativamente poche calorie, il che è molto importante nel contesto di diete sane e sostenibili.

Il secondo grande vantaggio è che i prodotti lattiero-caseari sono **accessibili a tutti**, diffusi in ogni continente e a ogni latitudine, e convenienti.

Anche per questo oggi i prodotti lattiero-caseari sono una regolare fonte di nutrimento per oltre 6 miliardi di persone e i 150 milioni di **laboratori artigianali** e caseifici esistenti a livello mondiale consentono a ben 1 miliardo di persone di sopravvivere e di sostenere le proprie comunità locali, citando le stime elaborate dall'Onu.

Sentendosi veri e propri "amministratori del pianeta", i produttori di latte sono impegnati per ottenere **alimenti di qualità** e ottenuti in modo sempre più efficiente, riducendone l'impatto ambientale, prendendosi cura in modo responsabile degli animali e rendendo la terra migliore per le future generazioni.

Il settore lattiero-caseario europeo sta lavorando su molti fronti "**green**", come il miglioramento della sua impronta ambientale (in particolare emissioni di CO₂, uso dell'acqua e del suolo), la difesa della biodiversità e l'impatto sociale nelle comunità rurali.

Non si dimentichi, poi, che la trasformazione del latte nei caseifici rappresenta un modo efficace per mantenere la qualità del suolo e utilizzare molte aree non coltivabili destinandole alla produzione di alimenti nutrienti e indispensabili per sostenere le comunità locali.

PRODUZIONE DI LATTE ED EFFETTO SERRA

Un ultimo accenno al rapporto tra produzione di latte ed effetto serra, dal momento che da più parti si dice che i bovini sono i maggiori responsabili del consumo di acqua e della emissione di gas serra.

In realtà i **bovini**, grazie al loro apparato digerente e in particolare dal rumine, sono in grado di trasformare i foraggi (non commestibili per l'uomo) in proteine e grassi che troviamo nel latte. Questo tipo di digestione comporta la formazione di anidride carbonica e di metano che sono emessi nell'atmosfera. La quantità prodotta è importante, ma nettamente inferiore a quella di altre attività umane. Peraltro l'anidride carbonica è "consumata" dai **foraggi** di cui si nutrono gli animali con la restituzione dell'ossigeno.

Per fare il latte ci vuole molta acqua che però è restituita all'ambiente e utilizzata anche per irrigare i campi.

Si può quindi concludere che le **mucche da latte** non sono tra le principali causa dell'"effetto serra".

VUOI SAPERNE DI PIU'? SCARICA LA GUIDA UNC: "LATTE E DERIVATI: OCCHIO ALLE FAKE NEWS".

Autore: Unione Nazionale Consumatori in collaborazione con Assolatte

Data: 25 giugno 2019