

Prof. Ivo BIANCHI



BRESSANVIDO

30 SETTEMBRE 2017

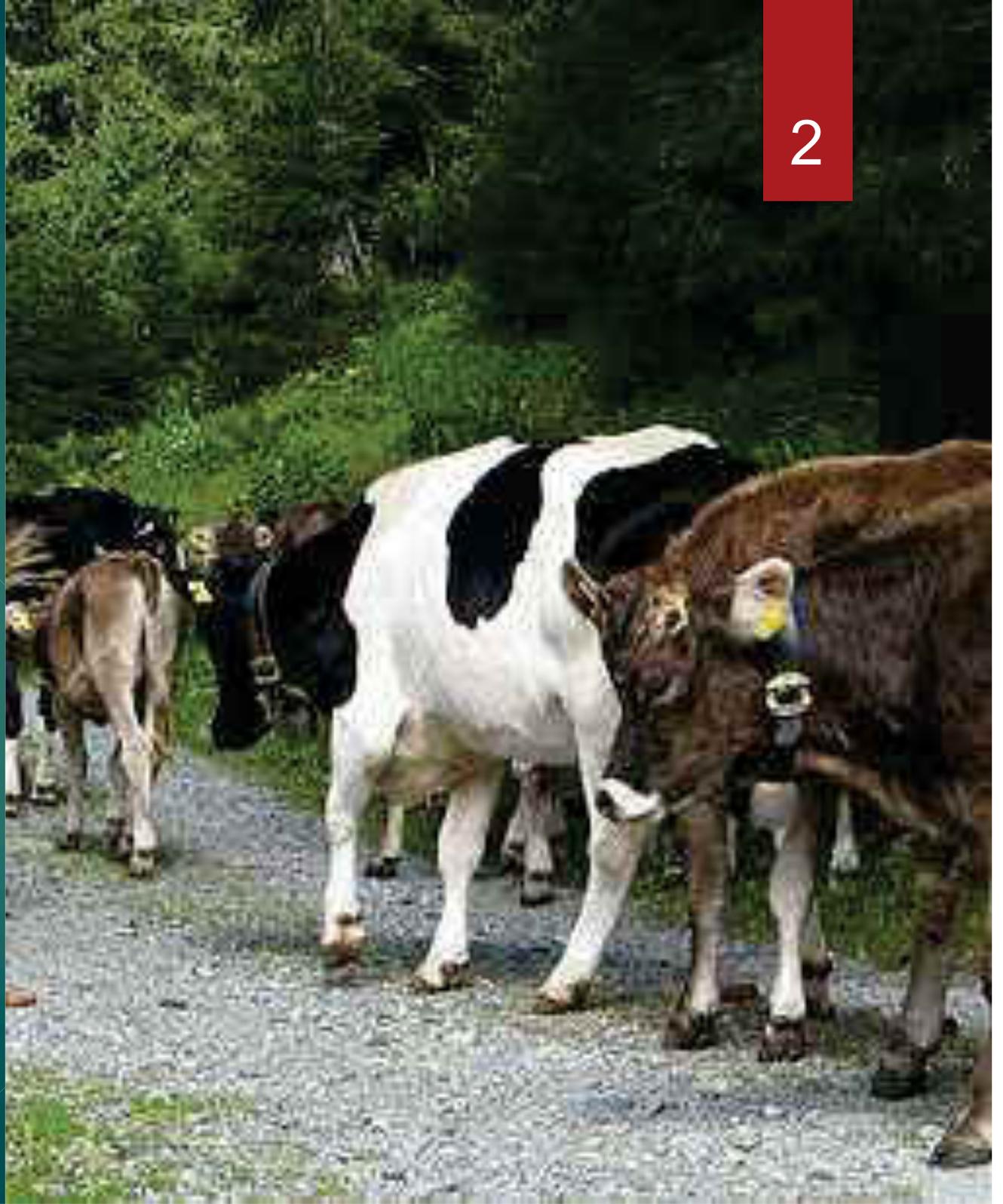
Gli incredibili benefici del Latte Italiano di qualità e dei suoi Derivati

Ore 11 e 30 – 12 e 15



Un Dato di Fatto

- ▶ **Un corretto consumo di latte di qualità e dei suoi derivati, giova ad ossa e denti, previene diabete ed obesità, rafforza il sistema immunitario, riduce fattori infiammatori e rischio cardiovascolare**



Latte: Alimento Completo

- ▶ Il latte è una miscela complessa contenente,
 - ▶ in fine emulsione, **lipidi e vitamine liposolubili**,
 - ▶ in fase dispersa, **proteine** ed inoltre **fosfati e citrati di Calcio e Magnesio**
 - ▶ in soluzione **glicidi solubili, sali, sostanze azotate non proteiche e vitamine idrosolubili.**

Phospholipids
Lipoproteins
Glycerides
Cerebrosides
Proteins
Nucleic acids
Enzymes
Metals
Water

Triglycerides
Diglycerides
Fatty Acids
Sterols
Carotenoids
Vitamins: A, D, E, K



Latte Alimento Dietetico

- ▶ Il latte fornisce non solo grandi quantità di **Calcio** che viene **facilmente assorbito** ma anche **Proteine di alta qualità** biologica, **Minerali** e **Vitamine**. Per le sue caratteristiche e, considerato l'**apporto calorico moderato** (in media da 64 calorie per 100 g di latte intero a 36 calorie per 100 g di latte scremato), il latte è ritenuto un **alimento idoneo per qualsiasi tipo di dieta**.





Dieta Invernale: Latte e Banane

Migliora la digestione

Poche calorie pur saziando, quindi perdita di peso

Controllo della Pressione Sanguigna

Apporto di nutrienti fondamentali

Stimolo alla crescita delle cellule cerebrali

Antiossidante

Supporto di muscoli e ossa

Anti stress

Latte e Tradizione

- ▶ In particolare il latte vaccino è stato **da sempre considerato come un alimento sano e completo**, tradizionalmente i genitori lo proponevano ogni giorno ai propri figli. Le raccomandazioni dei dietologi si basavano sul fatto che il latte è una fonte primaria per tre fondamentali sostanze nutritive: **calcio, potassio e vitamina D.**



Cliniche Mayr

7

- ▶ In Austria esistono cliniche ove vengono effettuate da decenni cure disintossicanti e rigeneranti basate su una alimentazione esclusivamente latteaMa





Latte Simbolo di Forza e
Crescita

Pericolo Latte

- ▶ Tutto è però cambiato negli ultimi decenni grazie ad una, ben orchestrata **campagna di discredito** verso questo alimento, forse troppo completo, economico, comprensibile a tutti.
- ▶ La messa sotto accusa dell'alimento latte inizia, non a caso dagli Stati Uniti, dove nel periodo 1944-1946 la stampa incomincia martellare sui pericoli del latte, apportatore di una malattia infettiva, la **Brucellosi**. Si parla di epidemie quando in realtà si trattò di poche centinaia di casi con 2-3 sole morti, in un periodo in cui l'antibiotico terapia non era ancora pratica comune.



ert Cohen
ed by Jan Smith

Ivo BIANCHI M.D.

IL LATTE **NON** PRODUCE MUCO

10

- ▶ Una affermazione di un medico dei primi del 1900 è stata ripresa senza che sia mai stato possibile dimostrarlo
- ▶ Ripetere una sciocchezza all'infinito la fa diventare una realtà
- ▶ [J Am Coll Nutr.](#) 2005 Dec;24(6 Suppl):547S-55S. **Milk consumption does not lead to mucus production or occurrence of asthma.** [Wüthrich B¹](#), [Schmid A](#), [Walther B](#), [Sieber R](#).



asian

MYTH
Drinking milk causes mucus

FACT
Milk consumption does not lead to mucus production but provides relief from acidity

#MythVsFact

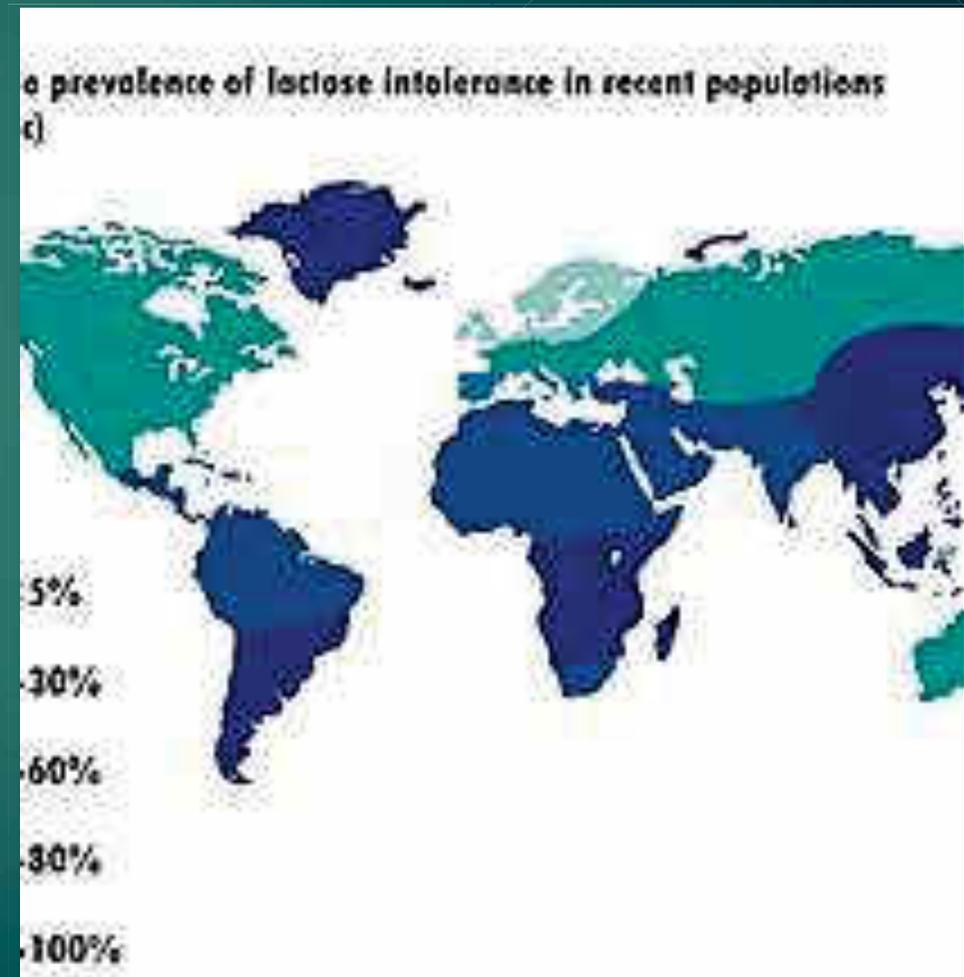
Avvelenamento di Massa

- ▶ La grande industria alimentare globalizzata ha tuttavia continuato il suo lavoro spingendo per distributori di **bibite edulcorate e diabetogene** al posto di un sano bicchiere di latte per i ragazzi in età scolare.
- ▶ I casi esistenti ma rari di intolleranza al lattosio o di allergia alle proteine del latte, non giustificano questa campagna a tappeto per i cibi industriali. C'è similitudine tra l'ostracismo al latte e quello contro ai cereali tradizionali in favore degli OGM



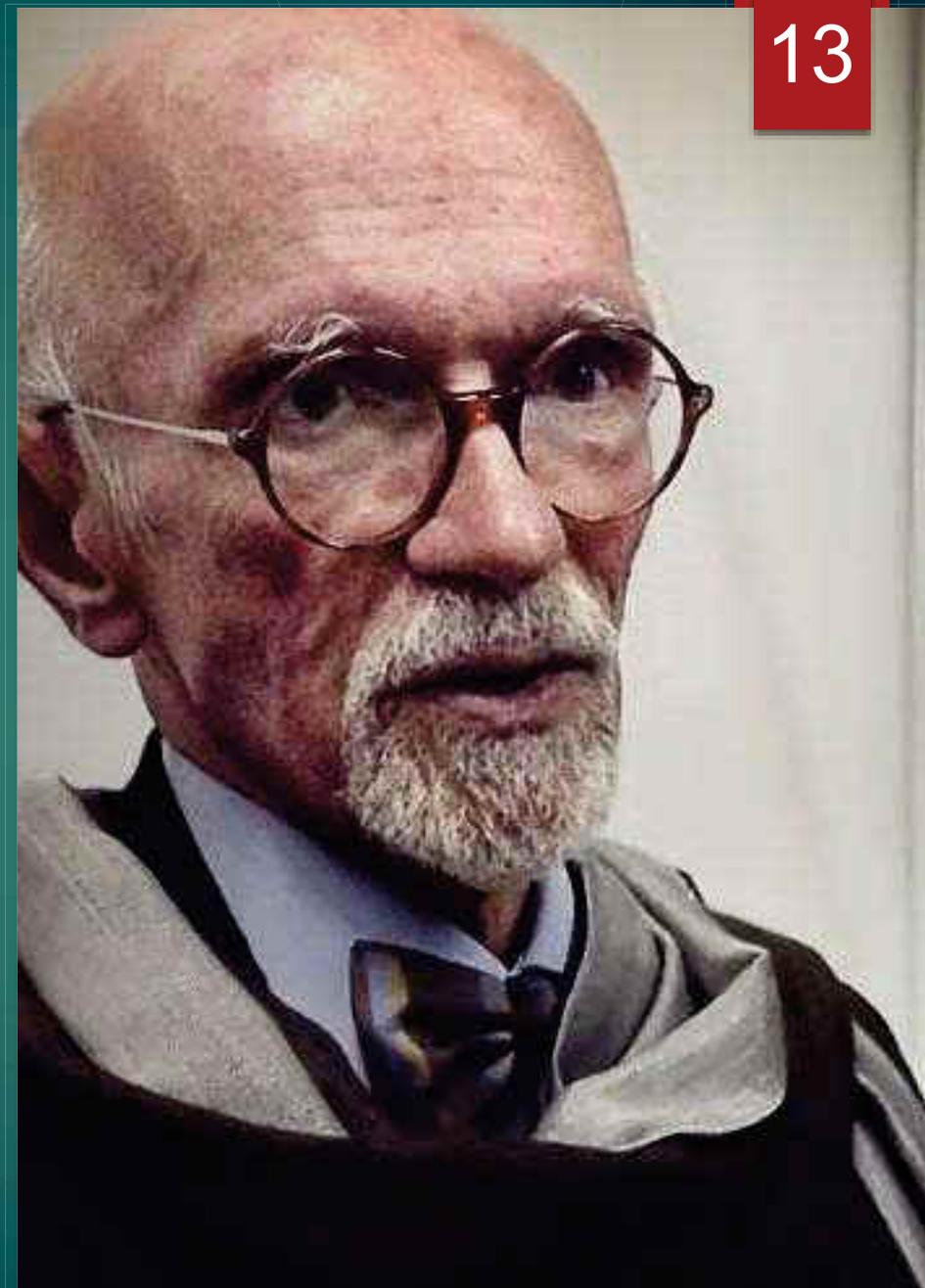
Intolleranza al Latte

- ▶ La vera Intolleranza al latte è relativamente rara in Italia
- ▶ Si deve valutare il tipo di latte usato
- ▶ Possibilità di usare latti senza lattosio



Parole Generiche dei Detrattori del Latte

- ▶ ...Il latte è una buona fonte di potassio e il suo consumo riduce un po' la pressione arteriosa, ma è ricco di grassi saturi e peggiora il quadro lipidico. Gli effetti sulla patologia coronarica sono controversi: alcuni studi suggeriscono che sarebbe benefico solo il latte di vacche che pascolano, ma oggi generalmente le vacche da latte l'erba non la vedono neanche (essendo selezionate per produrre molto latte hanno bisogno di un cibo più proteico, anzi non riuscendo a mangiare abbastanza proteine consumano le proprie



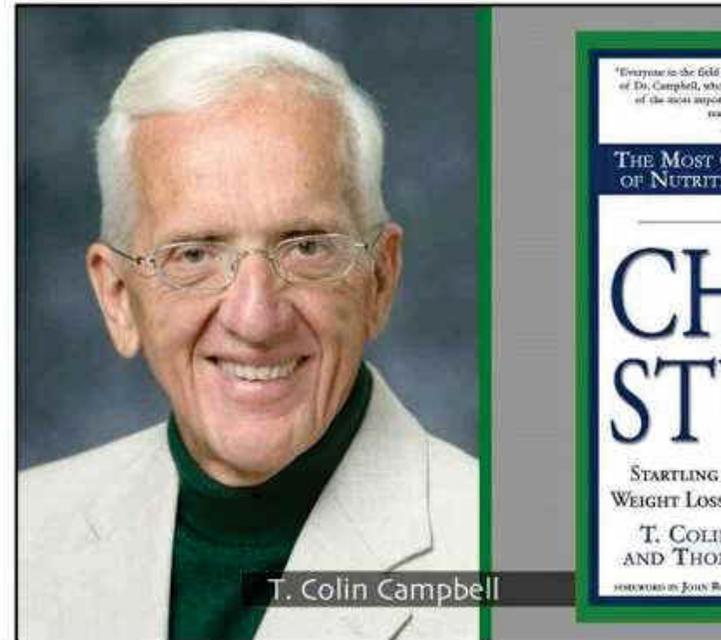
Parole Generiche dei Detrattori del Latte

- ▶ Uno studio fatto in Cina, ove la popolazione è in gran parte intollerante al latte, ha spopolato ed ha gettato grande discredito su questo alimento

14

protein consistently and
ed **cancer? Casein**
o **87% of cow's milk**
all stages of the

”
.

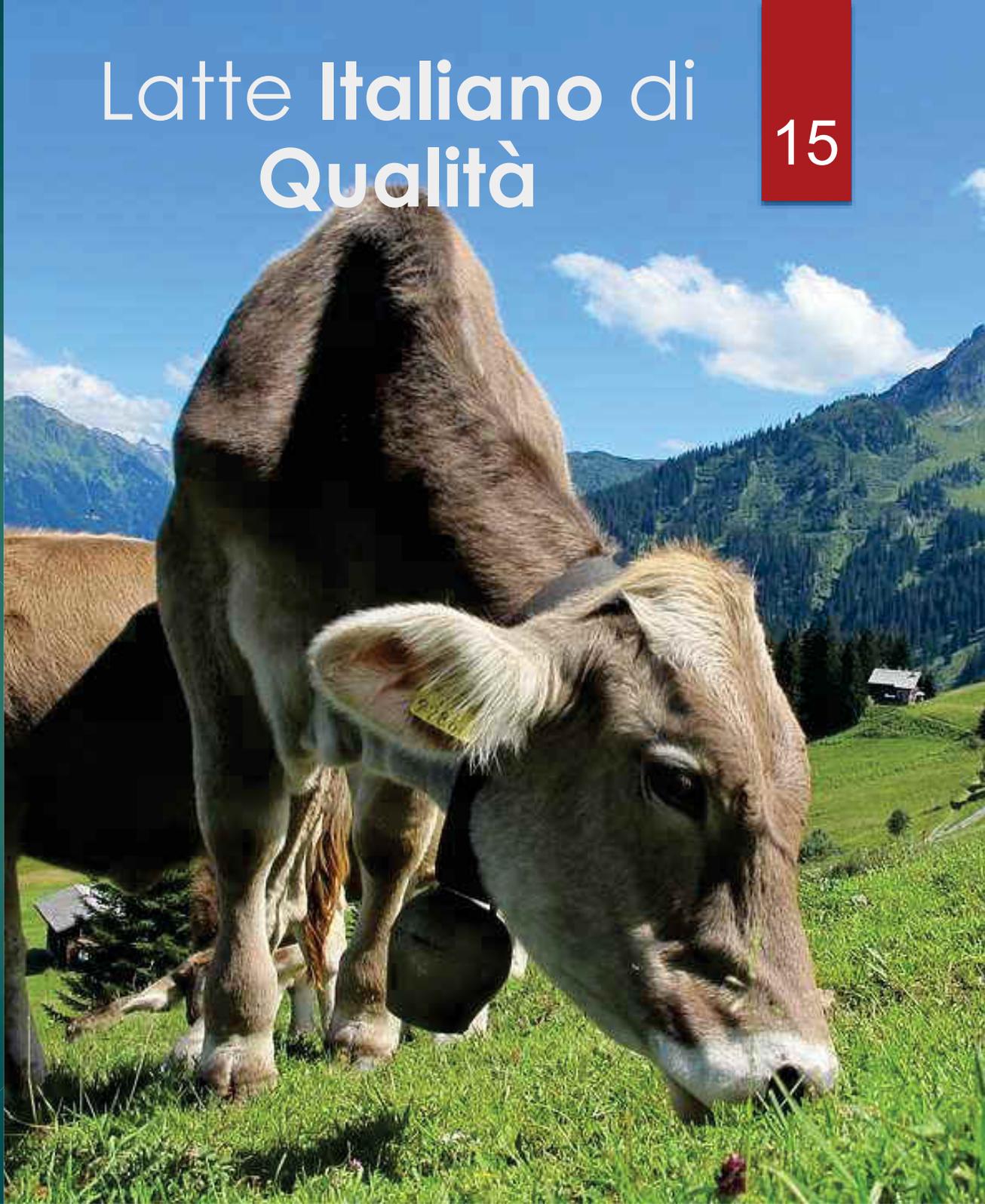


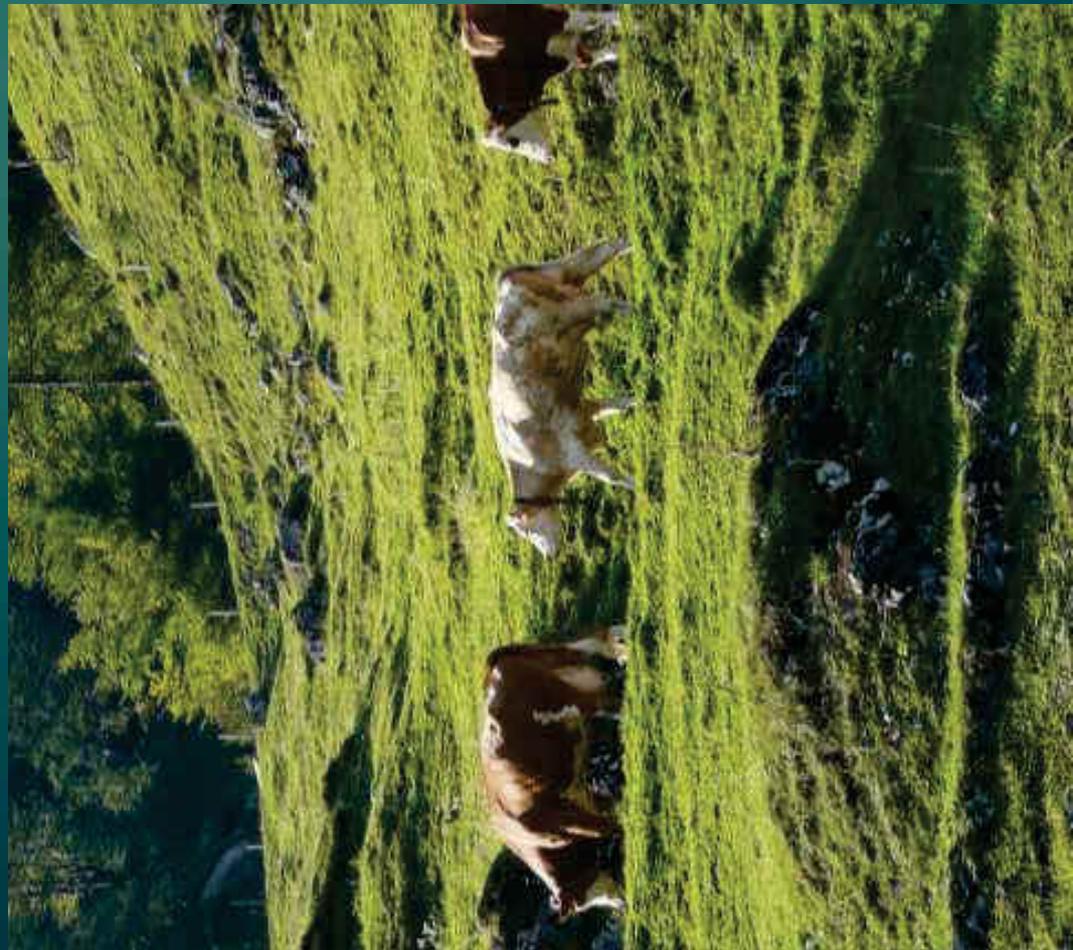
T. Colin Campbell

Latte Italiano di Qualità

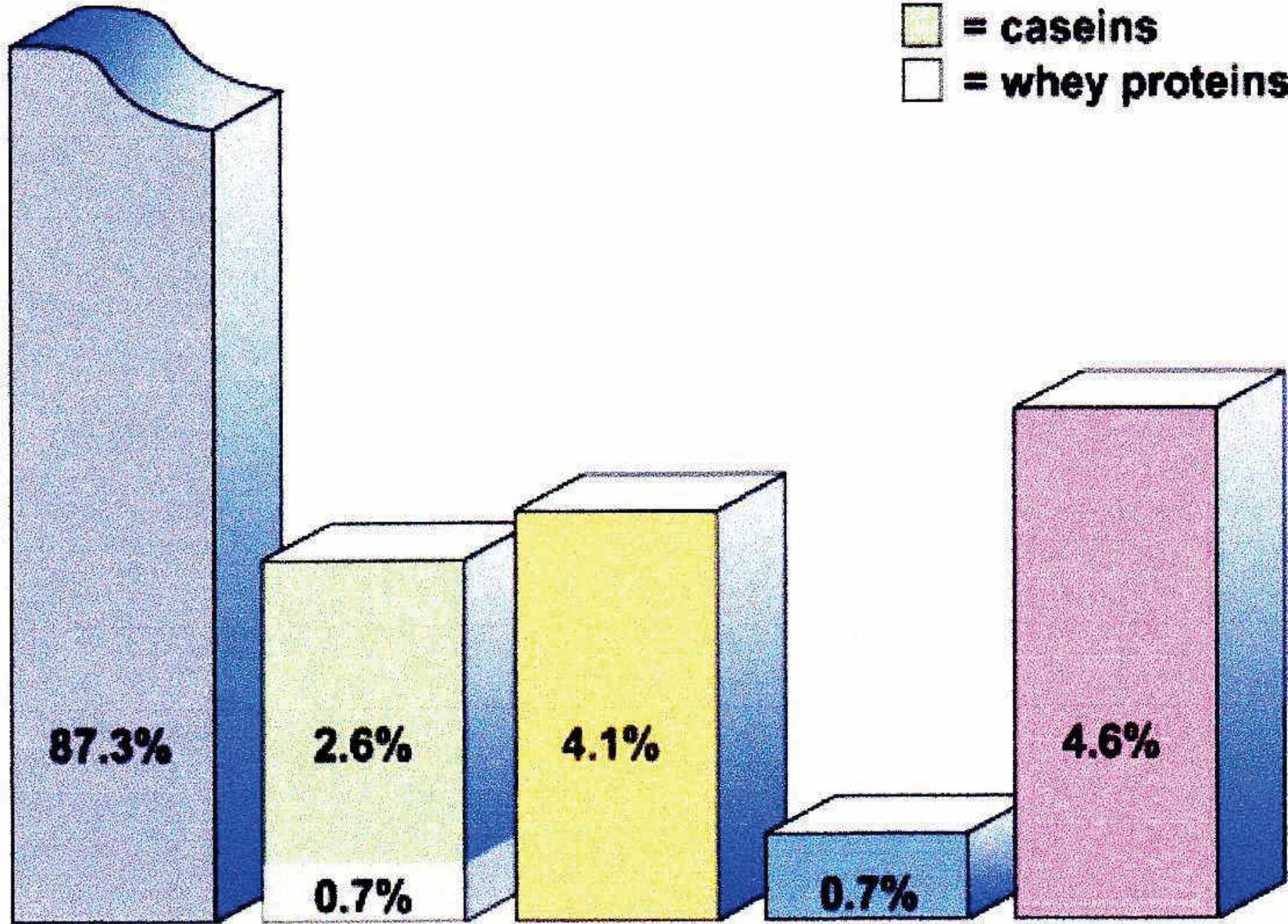
15

- ▶ I fattori che influenzano la qualità del latte sono diversi:, **razza dell'animale** età, stato di salute, stadio di lattazione, clima, stagione, condizioni di stabulazione, di alimentazione, mungitura e trattamenti a cui viene sottoposto per il confezionamento e per la sua conservabilità.
- ▶ Da queste considerazioni deriva il fatto che non si può, per questo alimento fare un discorso generico, globale ma superficiale, **vanno valutati molti fattori.**





 = caseins
 = whey proteins



Water

Proteins

Milk fat

Minerals

Lactose

Latte e Grassi

18

- ▶ Il latte e i prodotti lattiero caseari sono stati messi sotto accusa per l'elevato contenuto in grasso e soprattutto per la presenza di acidi grassi saturi.
- ▶ Tra gli **acidi grassi saturi** quelli a **catena corta**, tipici del latte (**butirrico, caprilico, caprico**) hanno maggiori **effetti benefici per la salute** rispetto a quelli a **catena lunga** (**miristico e palmitico**) che possono incrementare l'LDL (coinvolto in patologie quali l'aterosclerosi e l'ipercolesterolemia).

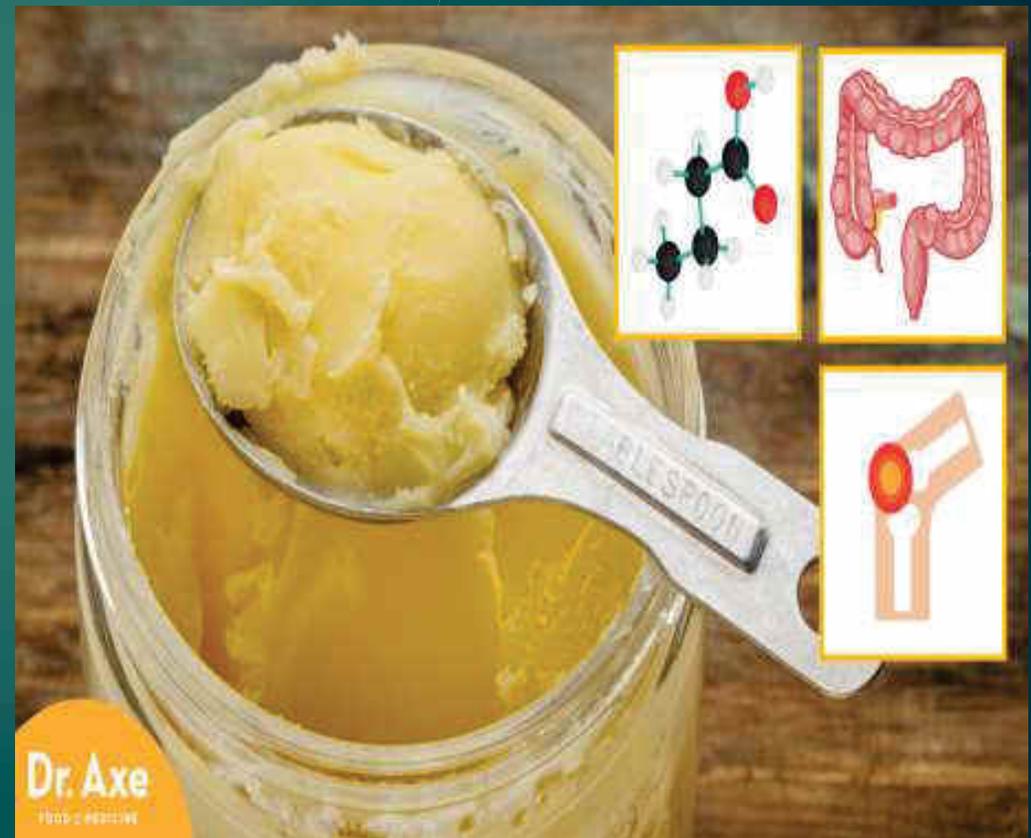


Latte e Grassi

19

- ▶ L' **acido butirrico** è stato recentemente oggetto di una ricerca scientifica per la sua presunta **attività antitumorale**.
- ▶ Il grasso del latte contiene alcuni **isomeri dell'acido linoleico (CLA)**: quello più rappresentato è l'**acido rumenico**, la cui presenza dipende dalla sua formazione nel rumine degli animali.
- ▶ Gli effetti positivi dei **CLA** sono stati ampiamente dimostrati. Essi sono **anticarcinogeni naturali**, agiscono da **modulatori della biosintesi delle prostaglandine infiammatorie**, migliorano la **mineralizzazione delle ossa** e rendono ottimale il **metabolismo dei lipidi**.

Ivo BIANCHI M.D.



Acido Butirrico

20

▶ Calo di Peso

- ▶ I grassi saturi a catena corta giocano un ruolo fondamentale nella cura della Sindrome Metabolica, dell'Insulino resistenza e delle problematiche associate : Diabete II , Obesità addominale ...

▶ Cancro del Colon-Retto

- ▶ L'acido Butirrico induce la morte delle cellule neoplastiche a livello del colon ed è quindi prevenzione efficace di tale frequente patologia

▶ Infiammazione Cronica

- ▶ Si esplica a tutti i livelli ma particolarmente a livello intestinale ed è utile in patologie quali : morbo di Crohn, Colon Irritabile ed Aumentata permeabilità intestinale

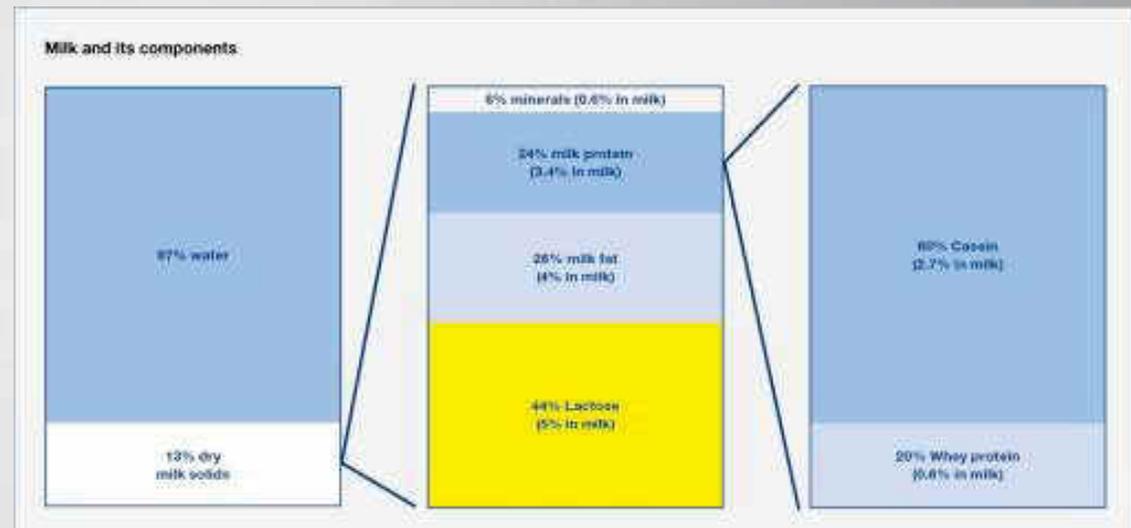


▶ CASEINA

- ▶ Proteine deputate allo stimolo accrescitivo con spiccate capacità anaboliche e con grande ricchezza dell'aminoacido Glutammina. E' particolarmente digeribile e giova molto a bambini per stimolare la crescita e ad anziani per frenare l'involuzione.

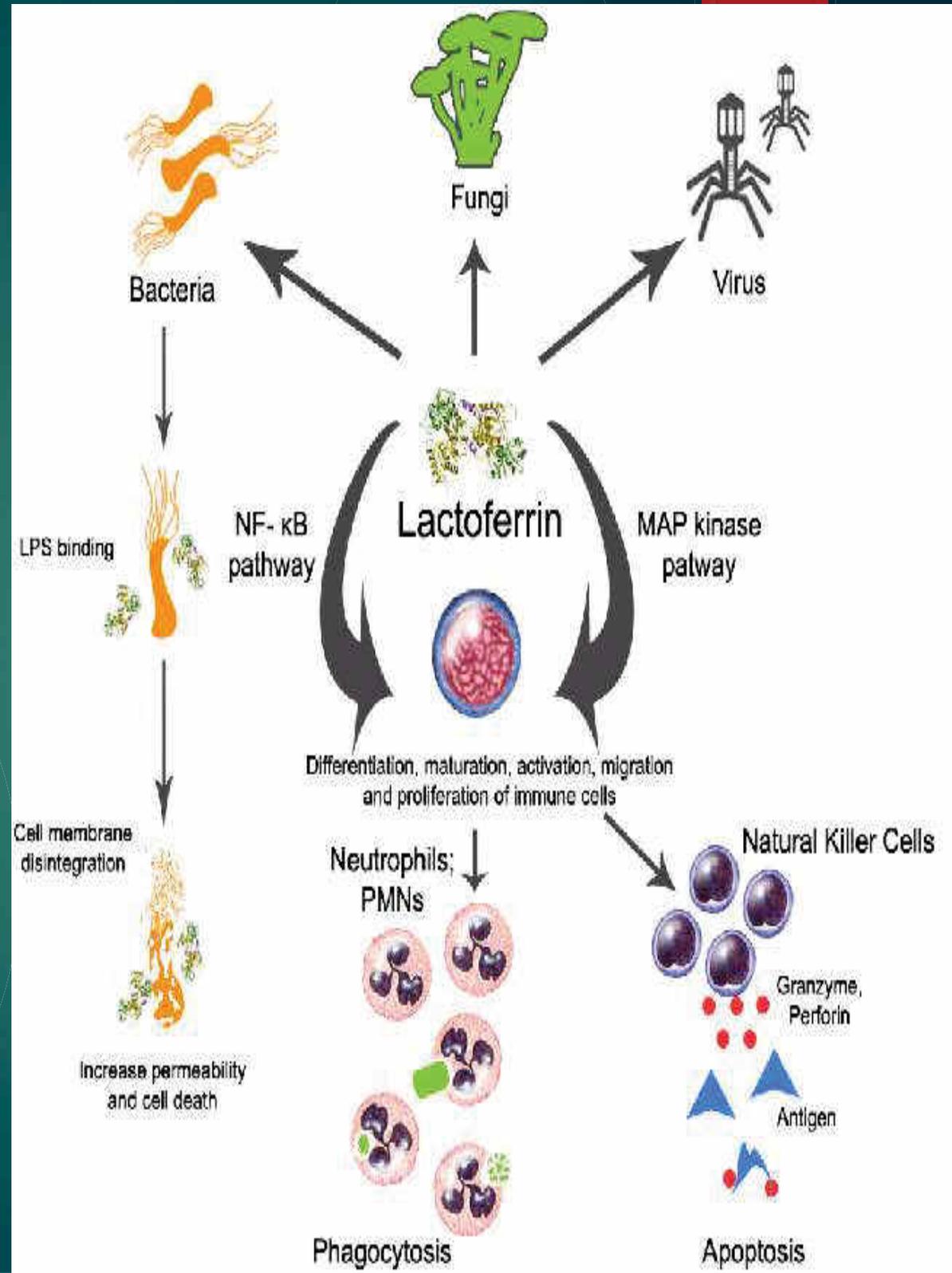
▶ SIERO

- ▶ Ne fanno parte moltissime proteine, spesso non ben digeribili e responsabili di allergie. In realtà il loro ruolo è anche lo stimolo immunologico che può manifestarsi con sintomi che nel lungo periodo sono tuttavia positivi. Di questo gruppo fanno parte alfa e beta lactoalbumine in cui troviamo anticorpi, enzimi, ormoni, fattori di crescita, trasportatori di nutrienti ...



Lattoferrina

- ▶ Presente nelle proteine del siero del latte, è una delle più straordinarie scoperte riguardanti questo alimento
- ▶ Grande **immunostimolante naturale** con **effetti anti batterici , anti virali , anti micotici ed anti neoplastici**
- ▶ Questa proteina **favorisce inoltre crescita e corretta maturazione delle strutture ossee**
- ▶ A livello intestinale essa agisce sequestrando il ferro libero che favorisce la proliferazione di batteri patogeni
- ▶ Stimola **crescita e maturazione delle cellule immunitarie**



Lattoferrina

- ▶ La Lattoferrina sopprime la replicazione virale dopo che il **virus** è penetrato nella cellula e ne previene quindi la diffusione nell'organismo
- ▶ La somministrazione di Lattoferrina eradica la **Candida** in maniera più efficace dei farmaci chimici e senza effetti collaterali
- ▶ L'integrazione con Lattoferrina bovina previene il danno allo stomaco, che può evolvere anche in cancro, correlato con la presenza di **Helicobacter Pylori**

Lattoferrina

24

Ivo BIANCHI M.D.

- ▶ Studi recenti hanno confermato le proprietà antineoplastiche della Lattoferrina che inibisce il cancro già dalle sue prime fasi ed ha quindi un ruolo protettivo nei confronti di questa patologia
- ▶ Le ricerche hanno dimostrato una attività nei confronto dei cancri a livello di : polmone, vescica, lingua, colon e fegato
- ▶ Particolare utilità ha nel cancro orale, di cui diminuisce sperimentalmente l'incidenza del 50% , è un potenziale farmaco specifico per questa patologia
- ▶ La Lattoferrina inoltre favorisce la perdita di peso

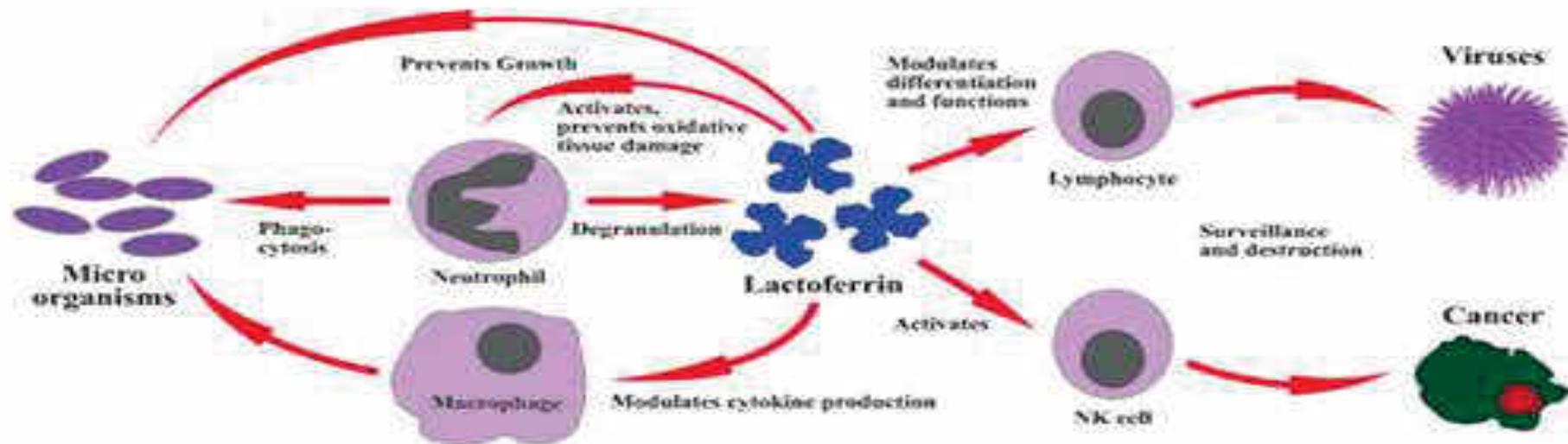


Figure 2: Schematic representation of the role of lactoferrin in host defense.

Stimolo della Crescita Muscolare

- ▶ Il latte è in assoluto il miglior alimento per lo stimolo della crescita muscolare
- ▶ Le **proteine del siero** (20%) sono di rapido impiego, vanno velocemente a supportare l'energia dell'organismo, ottime dopo l'esercizio fisico per l'effetto riparativo muscolare e di sostegno immunologico
- ▶ La **caseina** ha un effetto più anabolico che energetico, agisce più lentamente ma giova profondamente ai tessuti, agisce al meglio durante il riposo notturno

I due più Importanti Aminoacidi del Latte

▶ **Glutamina**

- ▶ Riduce la fatica, limita il desiderio di dolci, cioccolato, alcool, sigarette, droghe Stimola la detossificazione epatica Previene la degradazione muscolare sotto stress o dopo traumi ed interventi

▶ **Leucina**

- ▶ Il solo aminoacido capace di stimolare la sintesi proteica a livello muscolare. La sua integrazione porta, anche nell'anziano, ad un rallentamento della degradazione del tessuto muscolare tramite un incremento della sintesi di proteine del muscolo



▶ **Vitamina E**

▶ Il latte è una buona fonte di vit E, ben assorbibile nel veicolo lipidico che è il latte stesso. Buoni apporti dietetici diminuiscono il rischio di cancro e coronaropatie e stimolano l'efficienza dei linfociti T, cellule chiave del Sistema immunitario.

▶ **Vitamina A**

▶ Ha un ruolo importante per la vista, una crescita, riproduzione ed immunità cellulari normali. Detta anche epitelio-protettrice supporta una buona condizione della pelle, un corretto sviluppo cerebrale del feto oltre che la salute di ossa e mucose.

▶ **Folati**

▶ Hanno un ruolo protettivo nei confronti delle patologie coronariche e di certi cancri. Esiste un rapporto indiretto tra assunzione di latte ed i livelli di Omocisteina, un buon apporto di Folati nel corso di tutta la gravidanza, porta ad una minor incidenza di autismo nel nascituro.

▶ **Riboflavina**

▶ La Riboflavina ha un ruolo nel facilitare gli effetti anti ossidanti del Glutatione e nella riparazione del DNA, è importante anche per sostenere la funzione tiroidea.

▶ **Vitamina B12**

▶ Il deficit può portare ad anemia megaloblastica e ad alterazione della guaina mielica neuronale.



Latte e Vitamine

Latte e Minerali

28

▶ IODIO

- ▶ Il latte è una buona fonte naturale di iodio, le quantità contenute dipendono dall'alimentazione dell'animale ma anche dalla stagione. Il latte invernale è assai più ricco di iodio rispetto a quello estivo.

▶ CALCIO

- ▶ La concentrazione di Calcio nel latte bovino è di circa 1g/l. Latte e derivati forniscono più della metà del Calcio assorbito, nella tipica dieta europea. Un sufficiente apporto di calcio, è importante non solo per la salute di ossa e denti ma anche per una buona funzione cardiovascolare e nervosa. Un adeguato apporto di Calcio può prevenire l'ipertensione, diminuire il rischio di cancro al colon ed al seno, migliorare il controllo del peso e ridurre l'incidenza di calcolosi renale

▶ MAGNESIO

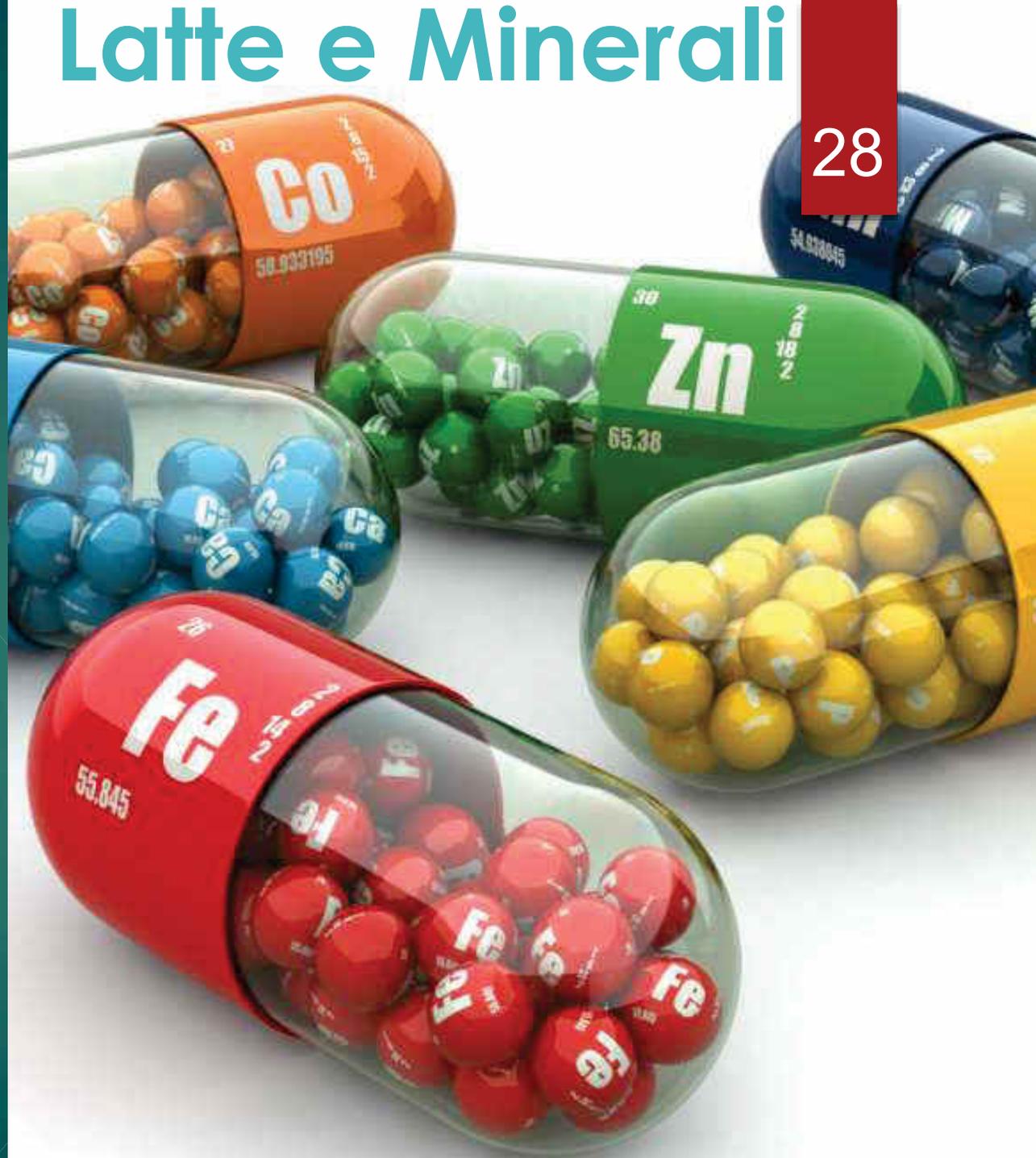
- ▶ Il latte contiene circa 100mg/l di Magnesio e ne è quindi buona fonte, la sua carenza, che determina aumento dello stress ossidativo, si correla con aterosclerosi, ipertensione, diabete 2, asma, calcolosi renale e turbe dell'appetito.

▶ SELENIO

- ▶ Fondamentale anti ossidante tissutale la cui necessità va dalle problematiche allergiche a quelle vascolari. E' elemento importante per la fertilità e per la prevenzione delle patologie neoplastiche.

▶ ZINCO

- ▶ Ha un ruolo essenziale in moltissime reazioni enzimatiche fisiologiche ed è coinvolto nella crescita e corretta maturazione cellulare, nella riparazione del DNA, nell'espressione genetica, nella regolazione della funzione immunitaria ed ormonale oltre che nel metabolismo lipidico e proteico.



MINERALS

(per 100g)

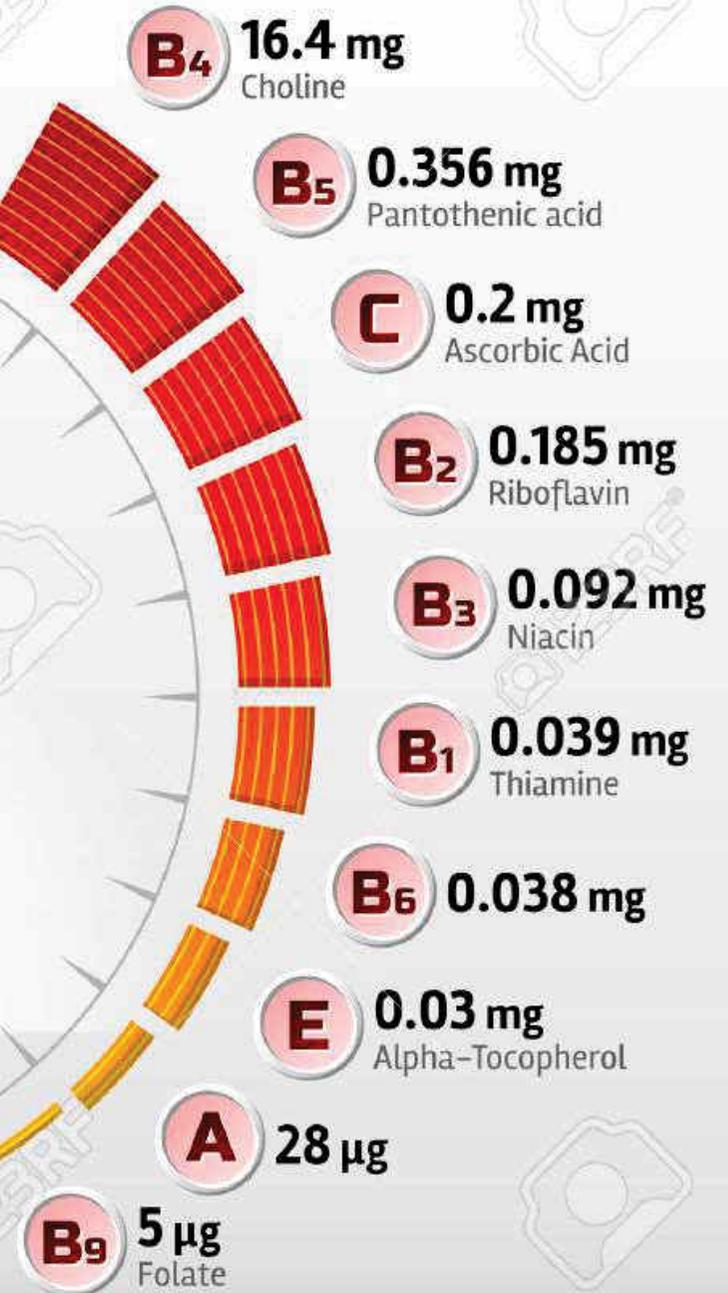
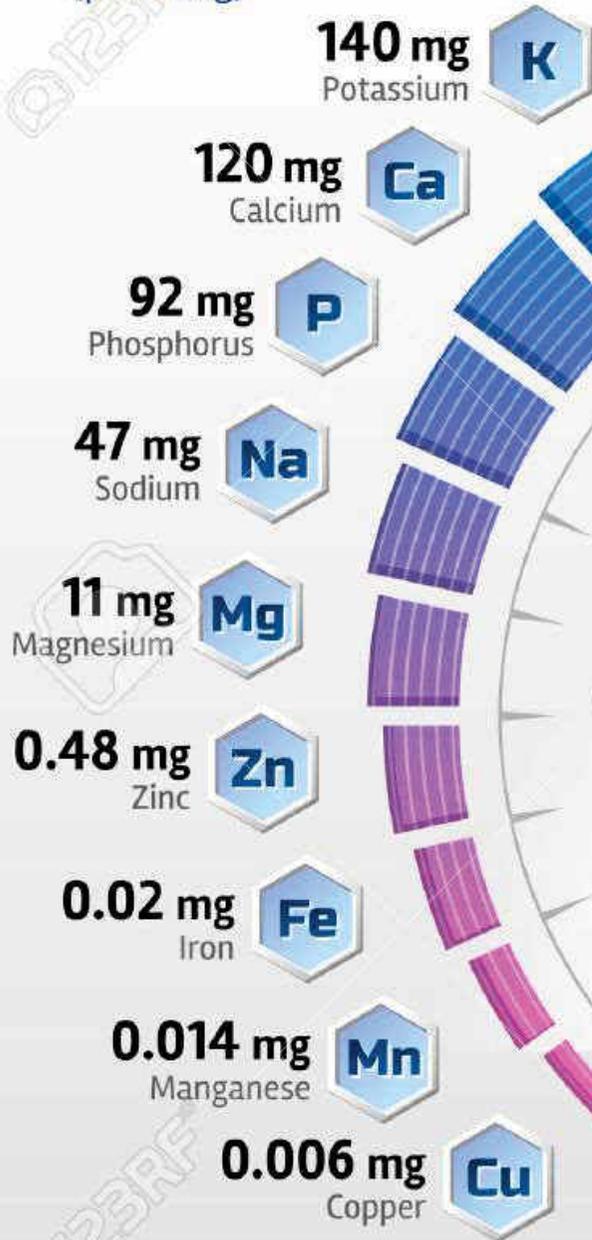
ENERGY
(per 100g)



50 kcal

VITAMINS

(per 100g)



CARBOHYDRATES
4.80 g

FAT
1.98 g

PROTEIN
3.30 g



Effetti del Latte



Stimolo Immunologico

Lattoferrina..

Acido Butirrico

Riduzione dei Depositi di
grassi

Obesità
Diabete II

Stimolo Metabolico

Stimolo Strutturale
e Anti Infiammatorio

Ossa
Denti
Muscoli
Mucose

BEVETE PIU' LATTE !!!

