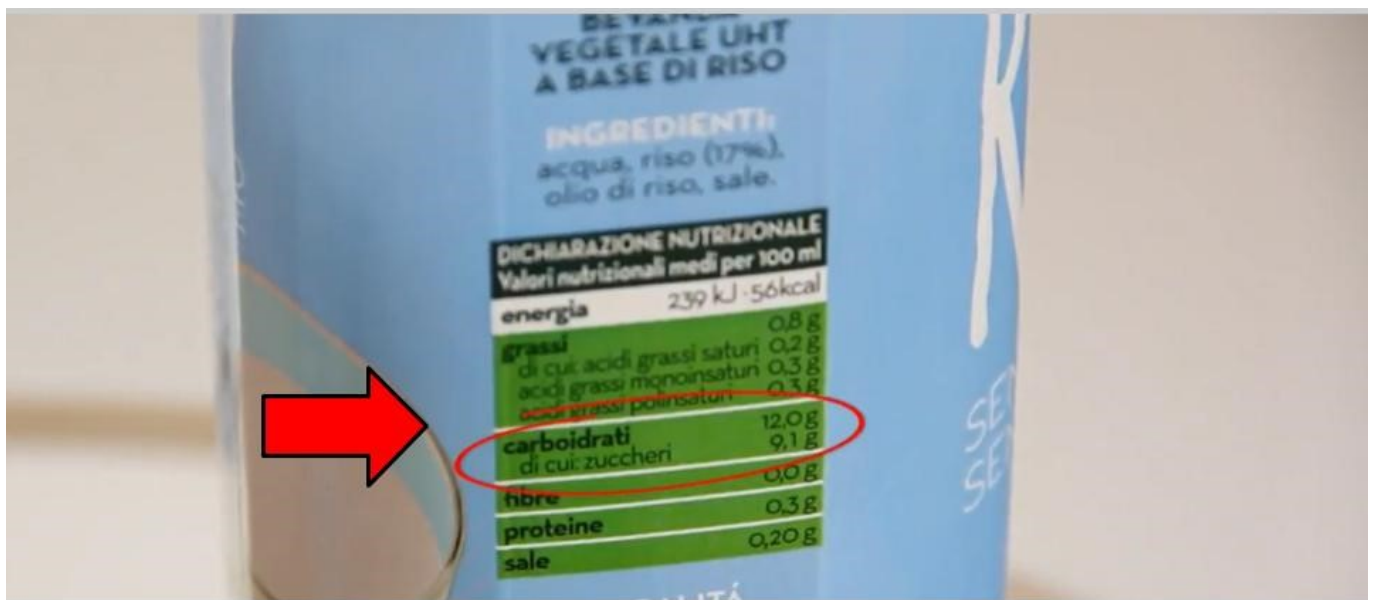


## Latti vegetali: quali sono i migliori e sono davvero indicati per tutti?

Le bevande vegetali, considerate oggi un'alternativa più salutare al latte vaccino, non sono in realtà indicate per tutti. Inoltre non si tratta affatto di "ottima alternativa" al latte in quanto i nutrienti che contengono le due bevande sono completamente differenti e diverso è anche l'impatto nutrizionale, come è ovvio che sia. Approfondiamo nei dettagli le varie tipologie di bevanda vegetale e vediamo per quali categorie di persone questi "latti" non sono particolarmente indicati.

### Latte vegetale di riso

Apparentemente è la bevanda più delicata e innocua che ci sia. In realtà, ha un elevatissimo contenuto di zuccheri (anche senza che venga aggiunto dello zucchero dalla azienda che mette in commercio il prodotto o dal consumatore a casa). In medi contiene 9-10 grammi di zuccheri ogni 100 ml di bevanda, il che significa che in un bicchiere standard di latte (200 ml) abbiamo già la bellezza di 18-20 grammi di zuccheri (corrispondono a 4-5 cucchiaini di zucchero). In questo caso parliamo di zuccheri semplici di rapida assimilazione nell'organismo, non di amidi che sono a più lento assorbimento. Si veda l'etichetta di una qualsiasi confezione di latte di riso, e si legga il valore degli zuccheri per rintracciare la quantità.



Questi zuccheri sono di conseguenza anche ad alto indice glicemico dal momento che sono a rapido assorbimento e perchè il latte di riso non contiene fibre. Pertanto il consumo di questa bevanda non è adatto a tutte quelle persone che presentano problemi di glicemia alterata, diabete di tipo 1 e di tipo 2, e insulino-resistenza (pre-diabete). Non è adatta

Latti vegetali: quali sono i migliori e sono davvero indicati per tutti?

neppure alle persone in sovrappeso che cercano il dimagrimento, perché l'alto indice glicemico del latte di riso farà alzare i livelli di insulina in maniera importante e quindi spegnerà in automatico l'interruttore del dimagrimento nell'organismo (è noto infatti che con livelli di insulina elevati è impedita la lipolisi dei grassi nell'organismo). Pensate ad una colazione dove già mettiamo in circolo 18-20 grammi di zucchero solo con il latte di riso, magari mangiamo anche delle fette biscottate con marmellata o dei biscotti e il carico di zuccheri aumenta ancora...ecco che abbiamo preparato per il nostro corpo qualcosa di assolutamente non funzionale per lo stato di salute!

## **Non adatto alla colazione dei bambini**

Per queste ragioni il latte di riso non è adatto nemmeno per la colazione dei più piccoli, specialmente se il pasto è impostato, come da tradizione italiana, a base di zuccheri, biscotti, brioche da inzuppare e succhi di frutta anch'essi pieni di zucchero. Questo tipo di colazione - è stato dimostrato da numerosi studi - è svantaggiosa per la salute dei bambini, portando ad una stimolazione eccessiva del sistema nervoso con sintomi come eccitazione ed euforia (nella fase di glicemia alta nelle prime 2 ore), irrequietezza, noia, apatia e sindrome da deficit di attenzione che influenza anche il rendimento scolastico (nella fase successiva di ribasso glicemico).

La causa di tutto questo sconvolgimento ormonale è l'enorme carico di zucchero mattutino non bilanciato da un adeguato introito di proteine, fibre e grassi sani. Per i bambini tale bevanda potrà andare bene solo dopo l'attività fisica, perché la ricchezza in zuccheri non produrrà scompensi e turbamenti a carico di fegato e pancreas (dopo un lavoro fisico e muscolare gli zuccheri assunti vanno a ripristinare le scorte di glicogeno muscolare e non si accumulano sotto forma di calorie in eccesso e grassi). Vedremo come per i bambini a colazione è molto più adatto il latte di avena o di miglio, per esempio. Un'altra categoria di persone (donne) che non dovrebbero consumare questa bevanda ricca di zuccheri sono coloro che soffrono di candidosi. La proliferazione del batterio della Candida Albicans aumenta, infatti, in presenza di una alimentazione ricca di zuccheri.

Latti vegetali: quali sono i migliori e sono davvero indicati per tutti?



## **Per chi è adatto allora il latte di riso?**

Senz'altro per tutti gli sportivi, una categoria di individui che ha un aumentato fabbisogno di carboidrati e zuccheri rispetto alla persona comune e sedentaria. Gli sportivi hanno una sensibilità insulinica molto buona, tutto il tessuto muscolare diventa più recettivo agli zuccheri (proprio con un aumento del numero di recettori nel muscolo) rispetto a quello delle persone comuni che non svolgono attività fisica. Il metabolismo dello sportivo è molto elevato e quindi più attivo, questo comporta che il corpo di uno sportivo non solo può permettersi di assumere più cibi a base di carboidrati rispetto al sedentario, ma che addirittura ne ha bisogno per continuare a mantenere la prestazione fisica a determinati livelli e il metabolismo sempre alla massima efficienza (il metabolismo rimane più elevato di quello del sedentario sia che la persona stia praticando sport, sia quando è a riposo nelle ore successive all'attività fisica).

Infine, a mio avviso il latte di riso è ottimo per la preparazione di frullati (purché non si aggiunga frutta e zucchero, chiaramente), nella preparazione di dolci fatti in casa, oppure

Latti vegetali: quali sono i migliori e sono davvero indicati per tutti?

per macchiare il caffè quando ci si vuole abituare a non zuccherarlo.

## **Latte vegetale di avena, meno zuccheri**

Passando al latte di avena, il contenuto in carboidrati e zuccheri di questa bevanda è invece inferiore rispetto al latte di riso, circa la metà. Quindi diventa già una bevanda accettabile per la colazione, anche per i diabetici, perché al contrario del latte di riso contiene anche un certo quantitativo di fibra. Inoltre il latte di avena contiene anche una piccola percentuale di proteine, che il latte di riso invece non presenta. Anche questo aspetto contribuisce ad avere un impatto glicemico più basso sull'organismo e a rallentare l'assorbimento dei carboidrati dell'avena.



## **Latte di soia**

Questo latte vegetale, essendo ottenuto da un legume, al contrario del latte di riso o di avena che provengono dai cereali, presenta delle caratteristiche differenti. Innanzitutto



Latti vegetali: quali sono i migliori e sono davvero indicati per tutti?

abbiamo un bassissimo contenuto in zuccheri e carboidrati, pari a circa 1 gr di carboidrati per 100 ml di bevanda (10g soltanto di carboidrati per litro). Questo elimina alla radice la preoccupazione riguardo gli sbalzi glicemici e gli aumenti di insulina. Inoltre, il latte di soia ha un buon contenuto di proteine, circa 3,5 grammi per 100 ml, pertanto un bicchiere normale di bevanda da 200 ml apporterà circa 7g di proteine, che se assunte a colazione, saranno un toccasana per l'italiano medio, abituato ad una colazione dolce ricca di zuccheri e priva di proteine.

## Occhio alle allergie

Per contro il latte di soia può scatenare episodi allergici in alcune persone, dal momento che questo legume contiene diverse sostanze allergizzanti (allergeni).

## Problemi ormonali

La soia contiene delle sostanze chiamate isoflavoni, che funzionano come fitoestrogeni, ovvero composti di origine vegetale che possono attivare i recettori degli ormoni estrogeni nel corpo umano. In gergo medico-nutrizionale si dice che queste sostanze sono appunto dotate di attività estrogenica. L'assunzione in eccesso o troppo frequente di latte di soia e altri alimenti derivati della soia (tofu, hamburger di soia ecc.) può provocare pertanto squilibri ormonali, specialmente negli uomini in cui possono verificarsi episodi di ginecomastia (aumento della ghiandola mammaria), calo della libido e [diminuzione della conta spermatica](#) (calo degli spermatozoi). Queste problematiche ormonali sono state già rilevate in vari studi scientifici sulla soia.

Gli isoflavoni della soia possono aumentare il rischio di cancro al seno, specialmente nelle donne che hanno già avuto episodi di tumore al seno. Alcuni studi hanno evidenziato che gli isoflavoni della soia [possono stimolare la proliferazione e l'attività delle cellule tumorali nel seno](#).

## Le buone notizie

Ma non ci sono solo notizie negative sulla soia: infatti gli studi scientifici sulla soia e sugli isoflavoni (in particolare uno dei suoi isoflavoni, la genisteina) hanno mostrato anche degli effetti positivi per le donne in menopausa. Poi ci sono studi che mostrano l'utilità nell'[abbassare i livelli di colesterolo cattivo](#) e per ridurre il rischio di cancro alla prostata. Vediamo meglio alcuni di questi studi: nelle donne in età post menopausale, in cui l'attività degli ormoni estrogeni viene meno in maniera fisiologica e naturale, un'integrazione della dieta a base di soia e di isoflavoni della soia ha mostrato di recare benefici con diminuzione

Latti vegetali: quali sono i migliori e sono davvero indicati per tutti?

significativa dello stato d'ansia, della depressione, dei [sintomi vasomotori](#) (vampate di calore) e della perdita di interesse sessuale.

Alcuni scienziati hanno messo in evidenza come l'utilizzo di isoflavoni di soia possa costituire addirittura un [metodo alternativo e valido](#) alla terapia ormonale sostitutiva farmacologica (TOS) per la donna in menopausa.



## **Coltivazioni di soia: problemi di etica ambientale?**

Di recente abbiamo assistito ad un grande clamore mediatico a livello istituzionale sull'olio di palma e sulle questioni di etica ambientale che la produzione di questo alimento comporta. Anche sulle coltivazioni di soia si discute da anni a livello internazionale, in quanto sono emersi problemi di tipo ambientale ed etico. Non siamo arrivati ad una presa di posizione ufficiale e sanzionatoria come nel caso dell'olio di palma, tuttavia ritengo che in breve tempo anche questa questione verrà portata alla ribalta definitivamente.

La produzione di soia infatti ha dietro di sé una scia di sangue e di crimini ambientali su cui andrebbe fatta una riflessione molto seria: si tratta di una coltivazione molto controversa perché legata alla sofferenza e a volte anche all'[uccisione degli Indios](#), alla distruzione di aree della foresta Amazzonica grandi come nazioni o allo [sfruttamento della popolazione rurale cinese](#).

Latti vegetali: quali sono i migliori e sono davvero indicati per tutti?

[di Gianpaolo Usai]