

## Credenze e fatti circa l'uso del latte

Partendo dall'osservazione che il consumo di latte e latticini va diminuendo, almeno negli USA, due esperti statunitensi di nutrizione hanno recentemente pubblicato una rassegna sul NEJM che chiarisce quali sono le credenze e quali sono i fatti circa l'utilità o meno del consumo quotidiano di latte (1)

Si dice che il latte previene la frattura delle ossa, ma è noto che, al contrario, i paesi con il maggior consumo di latte hanno un più alto tasso di fratture.

Si crede che il latte aiuti a tenere sotto controllo il peso, ma non ci sono prove a supporto dell'aumento di peso o della perdita di peso con il consumo regolare di latte.

Si crede che il latte magro sia meglio del latte ricco di grassi, ma non ci sono prove che il latte magro sia più sano del latte intero.

Si ritiene che il consumo regolare di latte aumenti il rischio di malattie cardiache e mortalità generale, ma non vi sono evidenze a supporto.

Si crede che gli ormoni contenuti nel latte siano stati trovati capaci aumentare il rischio di cancro, tra cui carcinoma della prostata, dell'endometrio, della mammella e del colon, ma questo è vero per il carcinoma della prostata e dell'endometrio e meno per il cancro al seno; è stato riscontrato inoltre che il consumo di latte è associato a una ridotta incidenza di cancro al colon.

Si crede che il Canada e l'Unione Europea abbiano vietato il latte di vacche trattate con somatotropina bovina a causa di un rischio più elevato di insorgenza di tumori ormono-dipendenti nell'uomo, mentre lo hanno vietato a causa del danno che stava avendo sul benessere delle mucche a causa di mastite, problemi alle zampe e una riduzione della fertilità.

Si crede che bere latte non abbia un impatto ambientale, mentre gli effetti sul riscaldamento globale determinati dalla produzione di proteine dalle mucche sono 5-10 volte maggiori rispetto alla produzione di stesse quantità di proteine ottenute da soia, legumi o cereali.

Se crede che esistano buone prove a sostegno della raccomandazione dietetica del Dipartimento della salute umana USA di 3 porzioni da 8 once di latte (237 ml) al giorno, ma ci sono poche prove a sostegno di questo. Una raccomandazione più ragionevole sarebbe 0-2 porzioni al giorno per gli adulti. Ed occorre ricordare che gli umani sono gli unici mammiferi del pianeta che bevono latte dopo essere stati svezzati dalle madri.

Gli Autori concludono che se qualcuno è malnutrito per scarso accesso ad una nutrizione completa, i nutrienti e i grassi nel latte possono essere utili. Ma negli adulti che mangiano bene e hanno accesso al cibo senza difficoltà, il consumo regolare di latte probabilmente non sarà utile e i fattori di crescita nel latte potrebbero causare danni. E l'uso del latte non è utile nemmeno per le mucche o il pianeta.

Ma a distanza di pochi giorni è stato pubblicato uno studio, osservazionale, con un altro avvertimento: bere latte aumenta il rischio di sviluppare il cancro al seno.(2)

Lo studio comprendeva 52.795 donne avventiste del settimo giorno del Nord America che non avevano il cancro all'inizio dello studio. Le donne avevano un'età media di 57,1 anni e il 29,7% erano di colore. Nel corso di 7,9 anni, 1057 donne hanno sviluppato carcinoma mammario invasivo. I risultati sono stati adeguati per una serie di fattori correlati al rischio di cancro al seno, tra cui dieta, stile di vita e storia familiare di cancro al seno.

Era stata monitorata anche l'assunzione di soia analizzando i livelli di urina di isoflavoni di soia.

Le donne che hanno bevuto il maggior numero di porzioni di latte di mucca al giorno hanno aumentato del 50% il rischio di cancro al seno rispetto alle donne che ne hanno bevuto meno (HR, 1,50; IC 95%, 1,22 - 1,84, P <0,001). Bere latte vaccino intero o parzialmente scremato non ha modificato i risultati (P per tendenza = .002 e P per tendenza <.0001, rispettivamente). Nessuna associazione significativa è stata trovata tra il rischio di cancro al seno e il consumo di formaggio o yogurt. Gli Autori interpretano i dati come correlati al fatto che per aumentare la produzione di latte, gli esseri umani hanno determinato nelle mucche livelli più elevati di fattore di crescita simile all'insulina, che a sua volta è stato collegato ad alcuni tumori, incluso il cancro al seno. Inoltre possono anche essere coinvolti gli ormoni sessuali nel latte di vacca: circa il 75% di un allevamento da latte è incinta e le mucche sono per definizione in allattamento. Quindi il latte che producono le mucche può avere livelli più elevati di progestinici ed estrogeni, che possono avere un ruolo nel carcinoma mammario sensibile agli ormoni. Secondo gli Autori, dati i rischi e i benefici, è possibile suggerire un intervallo da zero a due porzioni al giorno di latticini, tra cui latte, formaggio e yogurt. Se l'assunzione è pari a zero o una porzione, è bene prendere in considerazione l'assunzione di un integratore di calcio / vitamina D. Occorre inoltre rilevare che esiste l'opzione di sostituire il latte vaccino con latte di soia: le analisi dello studio sull'utilizzo della soia non hanno mostrato alcuna associazione significativa tra consumo di soia e carcinoma mammario, indipendentemente dal latte (P per trend = .22).

Ma questi dati provengono da uno studio osservazionale e potrebbero esserci fattori di confondimento che non sono stati spiegati: il tema non è ancora chiarissimo e forse occorre dare maggiore rilevanza alle considerazioni emerse dalla rassegna sopra riportata (1) .

#### Bibliografia.

1. Walter C. Willett, and David S. Ludwig, Milk and Health N Engl J Med 2020; 382:644-654
2. Fraser EG, Jaceldo-Siegl K, Orlich M et al Dairy, soy, and risk of breast cancer: those confounded milks *International Journal of Epidemiology*, dyaa007, <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa007>

A cura di Marco Cambielli