



Latte: una fonte di calcio indispensabile

2008-03-10 08:00:47



Il **latte** è un alimento molto importante nella nostra vita, lo assumiamo fin dalla nascita e salvo alcuni casi di persone che non digeriscono questo alimento, ci accompagna nella crescita **rinforzando** le nostre ossa e la nostra corporatura.

Preferibilmente vengono consumati il **latte di vacca**, il **latte di pecora**, meno frequentemente, quello di **capra**. Questi tipi di latte di origine animale sono chiamati a sostituire quello materno dopo lo svezzamento. Ma come tutti ben sappiamo il latte viene utilizzato anche per la creazione di formaggi, e tantissimi altri prodotti.

Fondamentale è chiarire subito le diversità di latte che si possono trovare in commercio, questo alimento infatti si può dividere in base alla **quantità di grassi contenuti**, abbiamo il **latte intero** che raggiunge i **3,8% di grassi**, quello **parzialmente scremato** con una percentuale di grasso oscillante *da 1,5% a 1,8%*, poi quello **scremato o magro** con percentuali molto basse *da 0,1 a 0,5 per cento*.

Queste sono le grandi categorie in cui possiamo suddividerlo, di certo vi sarà capitato di trovare al supermercato **altri tipi di latte** con nomi differenti, dal latte pastorizzato, a quello a lunga conservazione, UHT, sterilizzato, omogenizzato, microfiltrato e chi più ne ha più ne metta, ma indicativamente la suddivisione che abbiamo dato sopra è esplicativa.

Latte come **alimento nutriente**, di certo è una “bevanda” che si deve consumare ad ogni età, è molto nutriente e apporta principalmente due tipi di **proteine**, la lattoalbumina e la [caseina](#), tutti conoscono il latte per il suo apporto di [calcio](#) ma anche un altro **minerale** è presente in questo alimento ed è il [fosforo](#).

Le vitamine presenti nel latte invece sono la [vitamina B](#) e la **PP** più scientificamente detta *Niacina*, inoltre un particolare tipo di **zucchero** è apportato dal consumo di latte ed è il [lattosio](#).

In quanto a **calorie apportate dal latte**, se parliamo di **latte intero**, per 100g di prodotto si acquisiscono **61 calorie** che scendono a **49** per quello parzialmente scremato e fino a **36** per il latte magro, un alimento quindi non troppo calorico ma che è importante assumere in quanto **apporta buone quantità di calcio e fosforo** che sono necessari e fondamentali per irrobustire le **ossa** e i **denti**, le **proteine** invece rinforzano i muscoli e il **lattosio** contribuisce allo sviluppo del sistema nervoso nei primi mesi di vita.

Attenti però perchè questo alimento ha anche delle contro indicazioni, se infatti si è **intolleranti al lattosio** l'assunzione del latte non è ovviamente consigliata, questo zucchero presente in grandi quantità nel latte è composto da molecole che per essere digerite vanno scomposte, di tale compito se ne occupa un enzima presente nell'intestino, se l'individuo ne è privo il latte non viene assimilato e può provocare disturbi.