

## Latte in polvere? Meglio quello di mucca e capra

Il parere è definitivo: le cosiddette “formule di proseguimento”, da diversi anni sponsorizzate da medici e pediatri anche dopo il primo anno di vita in sostituzione del latte vaccino, non solo non avrebbero benefici particolari. Ma addirittura, potrebbero essere la causa di rischi. Il sovradosaggio di alcuni nutrienti aggiunti è considerato infatti particolarmente critico dall'autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa). Danni renali ed epatici sono in agguanto per i bambini “ipervitaminizzati”. Una vera e propria svolta, che riabilita il latte vaccino. Ma anche quello di capra, nonché le proteine di soia.

Negli ultimi decenni, tante le accuse che erano state mosse al latte di mucca: di non contenere a sufficienza determinati nutrienti importanti per la crescita (calcio, ferro), di avere un contenuto eccessivo di proteine, considerate all'origine dell'obesità infantile. Inoltre, le “formule” presentavano l'apparente vantaggio di tante, miracolose aggiunte: come gli omega 3, che si cercava di rendere “indispensabili” agli occhi delle premurose mamme, arrivando a stabilire la necessità di una integrazione alimentare tramite supplementi.

Fino alla svolta dell'anno scorso, appena riconfermata. Addirittura, Efsa dichiara che non vi è alcuna necessità di aggiungere omega 3 al latte; così come inutili sono gli oligosaccaridi, o i probiotici, il fluoro, la taurina. Efsa inoltre stabilisce dei livelli massimi di calorie per 100 ml: i latti artificiali non devono superare le 60 kilocalorie.

I consumatori inglesi avevano recentemente attaccato proprio l'eccessivo contenuto di zucchero, non necessario, e il basso contenuto -per contro- di calcio, fondamentale per lo sviluppo degli infanti. Si è scoperto che gli zuccheri arrivano a 7,9 g/100g di prodotto in molte formule di proseguimento, mentre nel latte vaccino si fermano a 4,7g/100 g. Circa il calcio, solo 86 mg/100 ml per latte di proseguimento, e 122 nel latte vaccino.

Ovviamente le “formule” sono un business assai redditizio. Che vende il latte a prezzi pari ad almeno 10- 15 volte rispetto a quello di base. E con risparmi anche dal lato dell'approvvigionamento, visto che si tratta di latte in polvere.