

## Latte di capra, una ricerca ne scopre le virtù salutistiche

Il latte di capra ha caratteristiche nutrizionali estremamente benefiche, tanto da portare i ricercatori spagnolo che l'hanno studiato come un alimento funzionale naturale. Attraverso la produzione di diverso materiale di ricerca, il team di ricercatori ha riscontrato gli effetti salutari del consumo regolare dell'alimento sul metabolismo proteico e minerale in svariate condizioni fisiologiche e patologiche, nonché del suo effetto stabilizzante sul sistema immunitario, tramite il suo potere antiossidante, e sulla stabilità del dna.

Il latte di capra si è inoltre rivelato un ottimo coadiuvante per le terapie contro l'anemia, in quanto favorisce l'uso nutrizionale del ferro, la rigenerazione dell'emoglobina e minimizza le interazioni fra ferro e calcio.

È inoltre la tipologia di latte che più si avvicina a quello umano, in virtù dei nutrienti in esso contenuti, come la caseina. Contiene però meno caseina alpha-1, responsabile per molte delle allergie collegate al consumo di latticini, e anche una dose piuttosto bassa di lattosio, il che ne aumenta la digeribilità e tolleranza. Per questi motivi viene spesso consigliato ed utilizzato per i bambini molto piccoli, come eventuale sostituto del latte materno.

È stato inoltre riscontrato come l'alimento sia ricco di calcio e fosforo, fondamentali per la formazione e la salute delle ossa, e anche di zinco e selenio, micronutrienti essenziali per la difesa antiossidante e la prevenzione delle malattie neurodegenerative.

Gli alimenti funzionali, o functional foods, sono tecnicamente nuovi prodotti alimentari sviluppati per migliorare il benessere psico-fisico e di ridurre il rischio di certe malattie; per essere definiti come tali essi devono avere effetti positivi su una o più specifiche funzioni dell'organismo, effetti che si esplicano quando questi cibi vengono consumati in una normale dieta alimentare. Il latte di capra, stando al gruppo di ricerca dell'Università di Granada, è l'esempio di come alimenti analoghi possano essere trovati in natura, senza dover essere per forza prodotti a livello industriale.