



COMUNICATO STAMPA

Il latte, alleato della salute

Il consumo di latte tra gli adulti è spesso sotto accusa. Il dott. Massimo Varenna svela alcuni falsi miti sul latte: non è vero, per esempio, che causa l'osteoporosi.

Milano, 21 febbraio 2019 – Sin dall'Impero romano il latte ovino è stato utilizzato per produrre il **pecorino romano**. Un alimento che può essere assunto anche da chi è intollerante al lattosio come spiega il dott. **Massimo Varenna**, a capo della [Struttura Semplice di S.S. Osteoporosi e Malattie Metaboliche](#) dell'ASST Gaetano Pini-CTO e membro del consiglio direttivo della **Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro** (SIOMMMS): "Dopo aver eseguito la *breath test*, qualora si avesse la conferma di un'intolleranza al lattosio, a differenza di quanto si dice, **non bisogna rinunciare ai latticini**, ma è necessario **prediligere latte senza lattosio o altri latticini che ne contengano una quantità limitata**, come appunto il **pecorino romano** molto stagionato".

Un consumo di calcio insufficiente poi, ricorda Varenna, è **tra le cause dell'osteoporosi**, insieme con fattori ormonali, metabolici e all'utilizzo di farmaci: "Il latte e i latticini sono i cibi più ricchi di calcio, facilmente assorbibile dal nostro organismo, ecco perché noi specialisti ne **consigliamo l'assunzione anche da adulti**. Non è vero infatti che solo i bambini sono in grado di digerire il latte ed è totalmente falso che il latte, e gli altri latticini, acidificando il sangue, provochino l'osteoporosi. Nessun alimento infatti è in grado di modificare il pH del nostro sangue".

Altro falso mito di cui è vittima il consumo di latte negli adulti è che provochi i calcoli renali, ma "la formazione di calcoli di ossalato di calcio, al contrario, può essere dovuta a una dieta troppo povera di calcio con conseguente aumento dell'assorbimento intestinale di ossalati e una maggior probabilità di formazione di calcoli". Altra "fake news" è che il consumo di latte aumenti il peso corporeo: "Basta **prediligere latticini con pochi grassi** – commenta Varenna – se si vuole controllare il peso corporeo. Lo stesso vale per ridurre il rischio cardiovascolare e l'ipertensione, patologie per le quali il consumo di latte e derivati possiede probabilmente un effetto protettivo".

Infine, **il latte non favorisce lo sviluppo di tumori**: "In diversi studi scientifici – dice il Direttore della [Struttura Semplice di S.S. Osteoporosi e Malattie Metaboliche](#) dell'ASST Gaetano Pini-CTO – non è stata evidenziata nessuna associazione tra il consumo di latte e l'incidenza di tumori. Al contrario, un consumo di almeno 200 grammi al giorno di latte sembra associato a una lieve riduzione del tumore del colon retto".

L'Azienda Socio Sanitaria Pini-CTO, punto di riferimento per l'ortopedia, la riabilitazione specialistica, la reumatologia e la neurologia, a livello nazionale, comprende a Milano tre presidi ospedalieri: il Gaetano Pini, il CTO e il Polo Riabilitativo Fanny Finzi Ottolenghi. L'ASST Gaetano Pini-CTO - evoluzione della Scuola Ortopedica milanese nata nel 1874 - è specializzata in patologie e traumi dell'apparato muscolo-scheletrico,



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Gaetano Pini

reumatologia e fisiatria. L'Azienda accoglie ogni anno 823mila utenti e i suoi specialisti lavorano con le più sofisticate tecniche di imaging, attraverso sale operatorie sia convenzionali che dotate di robotica, l'ASST Gaetano Pini-CTO è centro erogatore per la presa in carico dei pazienti cronici nell'ambito delle patologie reumatiche e i della Malattia di Parkinson.

Per informazioni:

Ufficio Stampa

Elisabetta de Luca

elisabetta.deluca@asst-pini-cto.it | 02 58296696