

Vaccino, alternativo o vegetale: a ogni bambino il suo latte

Pubblicato: Giovedì 30 Maggio 2019



Neonati a parte, quando si parla di “latte” di solito ci si riferisce al latte vaccino. Ma in commercio e nelle nostre abitudini alimentari, **sono sempre più diffusi altri tipi di latte: gli alternativi a quello di mucca, ma comunque di origine animale, e quelli vegetali**, usati abitualmente dal 15% della popolazione, **che sono in realtà delle bevande**, con caratteristiche e proprietà ben diverse dal latte propriamente detto. Caratteristiche e proprietà che è meglio conoscere, soprattutto se si tratta dell'alimentazione dei bambini.

Per questo, **quando si sceglie di utilizzare altri tipi di “latte”, in alternativa a quello vaccino, è sempre necessario concordare la scelta con il pediatra di fiducia.**

LATTE VACCINO: MASSIMO 2 BICCHIERI AL GIORNO

Secondo le raccomandazioni del Ministero della Salute il **latte vaccino non va introdotto nell'alimentazione del bambino fino a quando e in corso l'allattamento al seno** (sempre consigliato nei primi mesi di vita del bambino e fino ai 2 anni secondo l'Oms), e comunque **solo dopo il compimento del primo anno** e con un limite massimo di 400 ml al giorno (circa due bicchieri), onde evitare **l'assunzione eccessiva di proteine, principale problema alimentare nei bambini italiani di oggi**. “Al contrario il giusto apporto di proteine facilita l'assunzione degli altri alimenti, garantendo l'apporto adeguato di ferro, vitamine e fibre”, spiega la pediatra Mirella Elia sull'ultimo numero di “A scuola di salute”, la rivista a cura dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma ricordando che le proteine del latte vaccino sono nobili, perché costituite da aminoacidi essenziali.

ALLERGIE E INTOLLERANZE

In caso di intolleranza al lattosio, coinvolto si può ricorrere a un **latte HD, cioè ad alta digeribilità** (delattosati) oppure, in caso di allergia alle proteine del latte spesso di riferimento a bevande alternative, di origine vegetale che però, ad eccezione del latte di cocco, sono scarse di proteine, grassi, vitamine e calcio. Ragione in più per consultare il pediatra in questi casi.

LATTI ALTERNATIVI

Diversi tipi di latte, ottenuti dalla mungitura di altri mammiferi, sono alternativi al latte vaccino. Ma possono essere introdotti solo dopo il primo anno di vita del bambino, e sempre consultando il pediatra di riferimento perché hanno caratteristiche diverse. **Quelli di ovini e caprini ad esempio, sono molto simili a quello di mucca, ma più digeribili.**

I camelidi (**di lama, alpaca o cammella**) sono più affini al latte materno, ipoallergenici e più digeribili, ricchi di sostanze bioattive. Simili al latte materno e ipoallergenici sono anche i latti equini (**di asina o cavalla**), ma hanno poche calorie e poco ferro.

Poco ferro e poco lattosio caratterizzano anche i **latti cervidi (renna e alce)**, che però sono ricchissimi di proteine, grassi e minerali e per questo sono solitamente utilizzati come integratori nell'alimentazione degli atleti.

BEVANDE VEGETALI

Anche se comunemente definiti come "latte", le bevande derivate dallo scioglimento di alimenti vegetali come mandorla, cocco, hanno caratteristiche nutrizionali molto diverse dal latte animale e quindi, soprattutto **nell'alimentazione dei bambini fino ai due anni di età, non sono da considerarsi alternativi al latte vaccino, a meno che non siano inseriti in una dieta adeguatamente modificata dal pediatra.** Di seguito le principali caratteristiche dei latti vegetali in confronto a quelli animali.

Latte di soia: ricco di proteine e privo di lattosio

Latte di riso e avena: povero di calorie (lipidi) e proteine

Latte di mandorla: contiene poche proteine, calcio e vitamina B12

Latte di cocco: moltissime calorie (grassi) ma povero di proteine, carboidrati e fibre

di bambini@varesenews.it