



Le controindicazioni del latte

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Le controindicazioni del latte

§§§googlestart§§§

Il **latte**, alimento completo ed equilibrato dal punto di vista dei macronutrienti, è la principale fonte di calcio della [dieta](#) degli occidentali. Spesso, infatti, medici ed esperti consigliano di assumerne una dose giornaliera abbondante per le sue qualità alimentari: lo si consiglia perché fa bene alle ossa ed è uno dei pochi alimenti a prevenire l' **osteoporosi** nelle donne. E' forse questa una delle affermazioni più errate, una di quelle che, convenzionalmente è stata adottata senza giusti criteri e che ora tende a restare tale, immune da modificazioni, una frase, un consiglio, uno slogan di prevenzione che non può che essere così.

In realtà, il latte è considerato il peggiore usuraio di **calcio** nel nostro organismo; infatti, una volta ceduta una certa quantità di calcio ne chiede indietro la stessa con interessi altissimi. §§§googlemean§§§ Il latte, e questo è inconfutabile, contiene calcio utile alle ossa, perciò viene tanto consigliato nella nostra [dieta](#), per combattere l'osteoporosi; però, quelli stessi che ne consigliano l'assunzione dimenticano che il latte contiene [proteine](#) animali acide che, per essere smaltite, consumano altrettanto calcio, molto più di quello che ci è stato ceduto dallo stesso latte. Le proteine del latte sommate a quelle provenienti da carne e [pesce](#) costringono l'organismo a sottrarre calcio all'osso per poter provvedere al loro smaltimento.



La maggior parte, se non tutto, il calcio presente nel nostro organismo è localizzato nello **scheletro**, una sorta di banca depositaria di calcio, il quale viene espulso continuamente attraverso le urine, le feci, il sudore; queste perdite di calcio possono essere reintegrate attingendo ai depositi di calcio nelle ossa, che cedono sempre calcio. Ma chi reintegra il calcio ceduto dall'osso all'organismo? Gli alimenti. Esiste il cosiddetto **bilancio del calcio**, secondo il quale il bilancio è positivo quanto il calcio assunto con la dieta è maggiore di quello perso, in caso contrario il bilancio è negativo e si va incontro all'osteoporosi.





Solitamente, accade che nelle popolazioni in cui si consuma una consistente quantità di latte si registrano molti casi di osteoporosi, mentre rari sono i casi di osteoporosi nei paesi in cui non si beve molto latte. Molteplici studi, tra cui l'Harvard Nurses' Health Study, hanno dimostrato, dopo aver seguito oltre 75.000 donne per dodici anni, che l'elevato consumo di latticini porta ad un elevato rischio di fratture. A seguito di ciò, è stato possibile affermare che il latte è un alimento ideale se soltanto se integrato nella dieta del lattante e se soltanto se si tratta di latte umano.

Diversi sono i disturbi causati, in adulti e bambini, da un eccessivo consumo di latte. Tra i principali incontriamo **carezza di ferro** , in quanto il latte ha un basso contenuto di ferro e, per giunta, è responsabile di perdite di sangue del tratto intestinale che contribuiscono a ridurre depositi ematici nell'organismo; **diabete mellito** , **allergie**, **coliche**, **contaminazioni**, **intolleranza al lattosio**.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

