

15 febbraio 2017 10:19

## Latte. Fa male agli adulti?

di [Primo Mastrantoni](#)



Quante volte si sente dire che solo gli umani bevono il latte da adulti, a differenza degli animali che lo forniscono "naturalmente" solo fino allo svezzamento; quindi assumere latte da adulti non e' "naturale".

Perche' gli adulti non dovrebbero bere latte? Per l'intolleranza al lattosio contenuto nel latte?

Vediamo.

I mammiferi lattanti hanno un enzima chiamato lattasi (sotto controllo di un gene del nostro Dna) che serve a scomporre il lattosio (glucosio e galattosio) e quindi a "digerirlo". Nella maggior parte dei casi la lattasi diminuisce nel tempo fino a scomparire. Assumendo il latte, per chi non ha piu' questo enzima, si possono avere dei problemi intestinali; ci sono, tuttavia, delle persone che mantengono attivo l'enzima anche da adulti.

In Europa, la percentuale delle persone che mantengono la lattasi e' maggiore nei paesi del nord (fino al 90%) mentre scende nei paesi del sud (fino al 15%). Il motivo puo' essere individuato nel fatto che la vitamina D, necessaria per le nostre ossa, viene sintetizzata in presenza del sole. E' noto che nei paesi nordici il sole e' poco presente mentre abbonda nel sud. Il latte contiene vitamina D che ha la funzione di sopperire alle carenze del sole, sicche', gli abitanti delle regioni nordiche, nel tempo, hanno avuto una modificazione genetica che consente il mantenimento della lattasi e quindi della possibilita' di digerire il lattosio, ovverosia di bere latte che contiene la vitamina D.