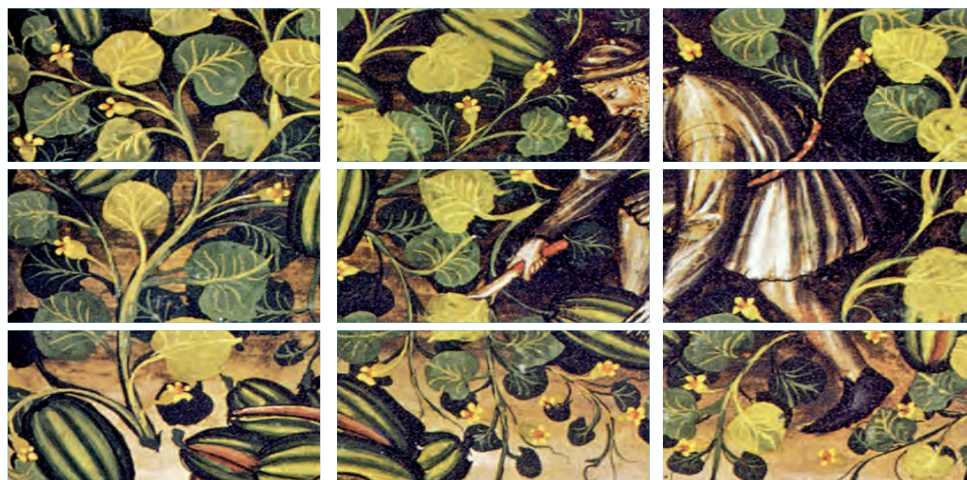


ALIMENTAZIONE RAGIONATA

E COMPONENTI NUTRITIVI

Latte vs “latte” vegetale: qual è meglio?



*** Iacopo Bertini**

È possibile o, come spesso si sente dire, consigliabile sostituire il latte vaccino con un “latte” vegetale?

Negli ultimi anni i latti vegetali o, per essere più precisi da un punto di vista normativo, le “bevande vegetali”, sono diventati sempre più popolari, come testimonia la presenza sugli scaffali dei supermercati. Queste bevande hanno una lunga tradizione in molte culture. Basti pensare al latte di mandorla, consumato fin dal Medioevo, o alle bevande a base di soia, radicate da secoli nella cucina asiatica. Negli ultimi decenni, la produzione industriale ha reso queste alternative sempre più accessibili, portandole sugli scaffali dei supermercati e nelle case di chi cerca un’alternativa al latte vaccino.

Un numero crescente di persone, desiderose di eliminare i sintomi di una presunta o reale intolleranza alimentare al lattosio, o di seguire una dieta vegetariana o vegana o di ridurre la propria impronta ambientale, o anche semplicemente spinte da una

preferenza personale, smette di consumare il latte vaccino sostituendolo con uno vegetale (Plamada et al., 2023; Ramsing et al., 2023). E come sempre succede quando si parla di alimentazione, in parallelo a questo “boom” dei consumi, proliferano le credenze, spesso infondate, sui benefici e sui rischi di questi alimenti. Questi latti vengono prodotti a partire dalla lavorazione di alcune piante o parti di esse: semi oleosi, legumi o cereali rappresentano le materie prime da cui si ottengono la maggior parte dei latti vegetali facilmente reperibili sul mercato.

Ma, innanzitutto, il latte fa male?

Molte persone sostituiscono il latte vaccino per una presunta nocività del suo consumo. La questione latte “nocivo” per la salute va avanti da molti anni. Da un punto di vista della ricerca scientifica,



Foto di ayeletphotography

Il latte di cocco contiene elevate concentrazioni di grassi saturi e viene quindi pubblicizzato come simile al latte di mucca intero.



Foto di bigfatcat

Dal punto di vista nutrizionale, il latte di soia è quello che più si avvicina al latte di vacca, almeno per il suo contenuto proteico.

è opportuno premettere che, per la complessità dei fattori in gioco e anche per il tipo di metodologia utilizzata negli studi, i dati in tutti i casi non sono definitivi, e a volte discordanti (Antunes et al., 2022). Al momento sembra che il consumo di latte abbia più effetti benefici che nocivi: il latte e i suoi prodotti derivati possano avere un effetto benefico nella gestione dell'obesità, nel diabete di tipo 2 e nel morbo di Alzheimer, e riducano il rischio di ictus e ipertensione. Per quanto riguarda, invece, la salute delle ossa, il tumore al seno e alle ovaie, non vi è consenso tra gli studi sul ruolo del consumo di latte e latticini, mentre per i tumori del colon-retto, della vescica e dello stomaco è stato riscontrato un effetto positivo del consumo di latticini. Per quanto riguarda il tumore ai polmoni o al fegato il consumo di latte/latticini non sembra essere un fattore favorente, mentre al contrario sembra esserci un aumento del rischio di tumore alla prostata e del morbo di Parkinson (Akyil et al., 2026).

Il latte vaccino poi fornisce proteine di alta qualità e calcio, ma contiene anche grassi saturi che possono influire negativamente sul colesterolo LDL. Tuttavia, una recente lavoro di sintesi delle revisioni sistematiche presenti in letteratura ha indicato che il consumo di latte è associato a un effetto ridotto o neutro sulle

patologie cardiovascolari (Wallerer et al., 2026).

Ciononostante, altri Autori hanno riportato un minor rischio di malattie cardiovascolari quando i prodotti lattiero-caseari vengono sostituiti con alimenti vegetali (ad esempio, cereali integrali, frutta secca, legumi, avocado o olio d'oliva), indicando un maggior beneficio degli alimenti di origine vegetale (Kiesswetter et al., 2024).

Né miracolosi né pessimi

Quindi, a parte i risultati della ricerca non sempre concordi, è bene dire che la quantità media consumata di questi prodotti (sia di latte che di latte vegetale, in genere una tazza a colazione, o poco più) non è tale da sola, probabilmente, a dare effetti rilevanti e “decisivi” sulla salute, né positivi né negativi.

Ciò premesso, l'ampia scelta permette a ciascuno di preferire il latte più adatto alle proprie esigenze, tenendo presente alcuni accorgimenti.

Aspetti nutrizionali

In linea di massima, tutti i latti vegetali sono praticamente privi di colesterolo, lattosio e caseina (una proteina del latte). Per il resto dei nutrienti c'è una grande variabilità.

Calorie

Mediamente, 100 ml di latte di soia contengono 54 calorie, contro le 63 del latte vaccino intero e le 46 calorie di quello parzialmente scremato. Il latte di riso contiene in media 47 calorie per porzione. Sono 51 calorie per il latte di mandorla e 47 per quello di avena. Quindi, è evidente che le differenze in termini calorici sono minime.

Contenuto di proteine

In linea generale, il contenuto medio di proteine è inferiore a quello del latte di vacca. Sotto questo punto di vista, il latte di soia è quello che più si avvicina al latte di vacca, e non a caso è quello raccomandato per i bambini. Diverse organizzazioni scientifiche hanno espresso opinioni differenti sull'uso di questi prodotti nell'alimentazione dei bambini. Complessivamente, tutte le società scientifiche sono sostanzialmente d'accordo nello scoraggiare l'uso di queste bevande nel primo anno di vita a favore dell'uso di latte artificiale/formulato (nel caso in cui non sia possibile, per vari motivi, l'allattamento al seno); nelle fasce d'età successive invece le opinioni sono abbastanza contrastanti riguardo ai tempi, alle quantità e al tipo di prodotto da utilizzare (Karoui et al., 2024; Maryniak et al., 2022).

Aggiunta di vitamine e minerali

Spesso le bevande vegetali contengono sali e vitamine aggiunti dai produttori. Nella maggior parte dei casi i nutrienti addizionati sono calcio (normalmente circa 120 mg di calcio per 100 ml di prodotto) e vitamina D, ma possiamo trovare nella lista degli ingredienti anche le vitamine A e B12. Tutto ciò con "l'idea" di riprodurre le caratteristiche nutrizionali del latte vaccino: tutto ciò, però, almeno per gli adulti, senza una reale necessità nutrizionale se chiaramente si segue una dieta varia ed equilibrata.

Aggiunta di altri ingredienti

Ci sono poi alcuni ingredienti che, a volte, vengono aggiunti, come zuccheri aggiunti (che però alzano l'indice glicemico inutilmente) e olio di palma, che ha un profilo di acidi grassi sfavorevole e non porta alcun beneficio nutrizionale.

Latte di soia

Dal punto di vista nutrizionale, il latte di soia è quello che più si avvicina al latte di vacca, almeno per il suo contenuto proteico. Le proteine della soia sono complete (contengono tutti gli aminoacidi essenziali) e hanno una buona biodisponibilità. È chiaro comunque che, scegliendo un altro tipo di latte vegetale, possiamo tranquillamente anche introdurre giornalmente una buona quota proteica consumando altri alimenti.

La soia poi contiene diversi composti benefici per il cuore, i reni e il fegato: in particolare gli isoflavoni, sostanze dalla struttura e dall'azione simile agli estrogeni. Grazie proprio agli isoflavoni, i prodotti a base di soia (non solo latte, ma anche tofu, tempeh ecc.) sono stati associati a una riduzione del rischio di cancro del seno e a una



Foto di delirium florens

Il latte di mandorla è diventato popolare soprattutto per il basso contenuto calorico.

minor frequenza di vampate durante la menopausa, anche se gli studi hanno portato a conclusioni spesso contrastanti a causa della complessità degli equilibri ormonali e della difficoltà di dimostrare l'esistenza di relazioni di causa ed effetto. Per chi fosse interessato, ne parliamo in un articolo non proprio recente, il cui contenuto però è ancor oggi scientificamente valido (Bertini & D'Isanto, 2017). Da quando poi si è diffuso il consumo di prodotti a base di soia anche nei Paesi occidentali, è nato il mito che il suo consumo possa avere un effetto "femminilizzante", proprio per la presenza degli isoflavoni: la ricerca però ha ormai escluso, in maniera definitiva, qualsiasi tipo di rischio per l'equilibrio ormonale degli uomini (Reed et al., 2021).

Latte d'avena

Dal punto di vista organolettico, il latte d'avena è il più cremoso e il più simile al latte vaccino e quindi tra i più graditi, oltre ad essere percepito come "sano" e "naturale". Di solito però contiene più zuccheri rispetto a quello di soia e a quello di cocco. Gli zuccheri sono infatti necessari per renderlo gradevole. Le proteine sono solo 1 g per 100 ml e un valore calorico medio (40-50 kcal per 100 ml).

Latte di mandorla

Il latte di mandorla è diventato popolare soprattutto per il basso

contenuto calorico: circa 25-30 kcal per 100 ml. Per cui chi vuole dimagrire lo guarda con favore. Le proteine però sono quasi inesistenti (0,4-0,5 g per 100 ml) e, se non è arricchito, anche il calcio è assente o trascurabile. La quantità di mandorle effettivamente presenti nel latte di mandorla commerciale è spesso molto bassa, intorno al 2-5%. Il resto è acqua, addensanti e aromi.

Latte di cocco

Contiene elevate concentrazioni di grassi saturi e viene quindi pubblicizzato come simile al latte di mucca intero. Il latte di cocco ha un sapore marcato, con un profilo grasso molto diverso dagli altri: è ricco di grassi saturi, in particolare di acido laurico, quindi non proprio consigliabile per chi ha problemi cardiovascolari. La versione da supermercato è diluita, ma rimane quella con il contenuto di grassi saturi più alto tra i latti vegetali. Le proteine sono quasi assenti.



Foto di sasint

Il latte vaccino poi fornisce proteine di alta qualità e calcio, ma contiene anche grassi saturi che possono influire negativamente sul colesterolo LDL.

Latte di riso

Viene prodotto col riso macinato e acqua, e spesso addizionato di vitamina D e calcio. Ha pochissimi grassi e colesterolo e ha un basso potere allergizzante, ma è anche ricco di carboidrati. Il latte di riso è il più dolce di tutti, con un indice glicemico però tra i più alti. Questo chiaramente non lo rende un “veleno”, ma lo rende una scelta non opportuna in determinate situazioni (es. per i diabetici). Le proteine sono praticamente assenti (circa 0,1-0,3 g per 100 ml).

A questo proposito, c'è da dire che le risposte glicemiche a seguito del consumo di questi prodotti variano notevolmente e possono anche differire in modo sostanziale da quelle del latte. Tali differenze possono essere attribuite alle differenze di composizione, ma anche a specifici effetti della matrice del latte che contribuiscono a un adeguato controllo dei livelli di glucosio nel sangue postprandiale (per chi fosse interessato ne parlammo due mesi fa, Bertini 2026). Per le bevande a base vegetale, ad oggi tali effetti non sono stati adeguatamente studiati (Shkembi & Huppertz, 2023).

Miscele di latti

Si tratta di prodotti relativamente nuovi, sui quali ci sono poche informazioni scientifiche. Secondo alcuni studi avrebbero una “consistenza” (texture) più simile a quella del latte vaccino rispetto ai prodotti che hanno come ingrediente un solo vegetale. Di solito sono anch'essi arricchiti con vitamine e minerali e in generale le miscele possono portare a un risultato nutrizionale migliore, grazie al giusto assortimento di cereali e legumi, ciascuno con le sue specificità (Jaeger et al., 2024).

Latte vegetale senza glutine

Normalmente, i latti vegetali reperibili in commercio sono privi di glutine (gluten free), ma un aspetto da tenere in considerazione, per chi è celiaco, è il rischio di contaminazione incrociata. Tracce di cereali contenenti glutine, infatti, potrebbero contaminare, nel processo di lavorazione industriale, gli ingredienti utilizzati per la preparazione dei latti. Quindi, per chi è celiaco è sempre bene controllare attentamente le etichette, dove c'è, eventualmente, l'avvertenza specifica.

Conservazione del latte vegetale

Per la conservazione si seguono le regole classiche raccomandate per il latte tradizionale. Una volta aperta la confezione, deve essere consumato nel giro di qualche giorno. Va conservato in frigorifero e agitato un po' prima dell'uso per miscelare bene le sue componenti, che, in alcuni casi, potrebbero separarsi.

Conclusioni e consigli

Dal punto di vista nutrizionale e salutistico non ci sono ragioni per sostituire il latte vaccino con i “latti” o bevande vegetali.

In linea generale, un latte vegetale può sostituire quello vaccino ma con alcune accortezze. Nel caso in cui si seguano diete vegetariane e soprattutto vegane è opportuno assicurarsi che il prodotto scelto sia

arricchito di calcio, vitamina D e vitamina B12 (anche se per questa vitamina è necessario prevedere un'integrazione specifica). Anche per i bambini e le donne in gravidanza la sostituzione è possibile, eventualmente da valutare insieme a un professionista (ginecologo, pediatra o nutrizionista).

A volte, diversi lattici vegetali in commercio contengono alcune sostanze come zuccheri aggiunti, aromi artificiali, stabilizzanti (come carragenina o gomma di guar), e oli vegetali raffinati (es. olio di colza, girasole) sicuramente non pericolose, di per sé, per la salute ma che non apportano sicuramente un "vantaggio" nutrizionale. Un'opinione (secondo chi scrive condivisibile) è quella di alcuni autori secondo cui questi alimenti non andrebbero visti come semplici sostituti del latte vaccino, ma inquadrati e utilizzati correttamente nel contesto di una dieta varia ed equilibrata (Brusati et al., 2023).

Bibliografia

Akyil S, Winkler S, Meyer D, et al. Association between dairy intake and multiple health outcomes: a scoping review of systematic reviews and meta-analyses. *Eur J Clin Nutr.* 2026 Jan;80(1):16-27.

Antunes IC, Bexiga R, Pinto C, et al. Cow's Milk in Human Nutrition and the Emergence of Plant-Based Milk Alternatives. *Foods.* 2022 Dec 25;12(1):99.

Bertini I. Sinergia nutrizionale e matrice alimentare: per una visione olistica dell'alimentazione. *Natural1*, aprile 2026.

Bertini I e D'Isanto MR. Soia, il supercibo? *Natural1*, marzo 2017.

Brusati M, Baroni L, Rizzo G, et al. Plant-Based Milk Alternatives in Child Nutrition. *Foods.* 2023 Apr 6;12(7):1544.

Karoui R, Bouaicha I. A review on nutritional quality of animal and plant-based milk alternatives: a focus on protein. *Front Nutr.* 2024 Jul 5;11:1378556.

Kiesswetter E, Neuenschwander M, Stadelmaier J, et al. Substitution of Dairy Products and Risk of Death and Cardiometabolic Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Curr Dev Nutr.* 2024 Apr 23;8(5):102159.

Jaeger SR, Dupas de Matos A, Frempomaa Oduro A, Hort J. Sensory characteristics of plant-based milk alternatives: Product characterisation by consumers and drivers of liking. *Food Res Int.* 2024 Mar;180:114093.

Maryniak NZ, Sancho AI, Hansen EB, Bøgh KL. Alternatives to Cow's Milk-Based Infant Formulas in the Prevention and Management of Cow's Milk Allergy. *Foods.* 2022 Mar 23;11(7):926.

Plamada D, Teleky BE, Nemes SA, et al. Plant-Based Dairy Alternatives-A Future Direction to the Milky Way. *Foods.* 2023 May 3;12(9):1883.

Ramsing R, Santo R, Kim BF, et al. Dairy and Plant-Based Milks: Implications for Nutrition and Planetary Health. *Curr Environ Health Rep.* 2023 Sep;10(3):291-302.

Reed KE, Camargo J, Hamilton-Reeves J, et al. Neither soy nor isoflavone intake affects male reproductive hormones: An expanded and updated meta-analysis of clinical studies. *Reprod Toxicol.* 2021 Mar;100:60-67.

Shkemi B, Huppertz T. Glycemic Responses of Milk and Plant-Based Drinks: Food Matrix Effects. *Foods.* 2023 Jan 18;12(3):453.

Wallerer S, Stadelmaier J, Petropoulou M, et al. Impact of Plant-Based Drinks on Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Network Meta-analysis. *Adv Nutr.* 2026 Mar;17(3):100595.

* PhD – Vicepresidente AINut



BENESSEREMORINGA

PER IL DRENAGGIO DEI LIQUIDI




MORISNELL DREN

Morisnell Dren è un integratore alimentare a base di **Moringa** e succo di **Ananas**, con **Tarassaco**, **Betulla**, **Asparago**, **Ortica** e **Fumaria** utili per le funzioni depurative dell'organismo e con **Spirea** e **Verga d'Oro** utili per il drenaggio dei liquidi corporei.



www.benesseremoringa.com

DISPONIBILE
presso le FARMACIE
oppure ON LINE su:
www.benesseremoringa.com

