

Latte crudo o meglio latte

Con piacere desidero aggregarmi alla discussione aperta sul latte crudo. Mi scuso sin d'ora della non sintetica nota ma ritengo che sia un argomento estremamente importante e che può essere preso a simbolo della grave disinformazione alla quale il consumatore è abbandonato.

Per una mia breve presentazione penso basti sapere che sono un chimico cittadino pentito alla ricerca di una realtà più umana nel mondo contadino di montagna.

Il latte è uno degli alimenti più completi tanto da essere da solo sufficiente, oltre che essenziale, nella nutrizione dei lattanti. Il latte però, come il formaggio e tutti i cibi per il resto, necessita per essere digerito della presenza di alcuni batteri che nel caso specifico si chiamano fermenti lattici; di conseguenza un individuo che non possiede nessun tipo di fermenti lattici nel suo apparato digerente diventa intollerante al latte e ai latticini.

Il latte nella mammella di un animale è sterile e incontra i primi fermenti lattici, oltre che inquinamento batterico potenzialmente nocivo, nel condotto lattifero, per poi essere ulteriormente arricchito di flora lattica e innumerevoli altri batteri dall'aria della sala di mungitura, dalle attrezzature e contenitori di mungitura e da qualsiasi oggetto che entra in contatto con il latte sino ad arrivare al bicchiere da cui lo beviamo e le nostre stesse mani con cui lo tocchiamo prima di berlo.

La flora lattica fa bene ed è essenziale per la digestione del latte e dei latticini, i suoi effetti benefici non si misurano nel numero dei fermenti lattici presenti (come alcune pubblicità ci fanno credere) ma nel numero di specie diverse presenti: uno yogurt prodotto da latte trattato termicamente (cioè privo di fermenti lattici) ma innestato in seguito con un singolo ceppo di fermenti (*Lactobacillus bulgaricus*) ha effetti benefici molto ridotti rispetto ad uno yogurt prodotto da latte che non è stato trattato. La ragione di ciò sta nel fatto che se nel nostro intestino sono presenti condizioni inadatte per lo sviluppo di quella specie di fermenti non riusciamo a digerire lo yogurt, quindi più ceppi ci sono e maggiore è la probabilità che qualcuno di questi riesca a svilupparsi anche in condizioni svantaggiose.

Il latte è un ottimo substrato per la crescita dei batteri, sia quelli lattici sia quelli patogeni, soprattutto a temperature intorno ai 35 gradi, quindi la refrigerazione sfavorisce lo sviluppo di entrambi. E in via di dimostrazione che alcuni batteri patogeni presenti in alcuni animali (es.

stafilococchi) che causano mastiti e problemi sanitari sono specie specifici e quindi innocui per l'uomo, molto più grave è invece l'inquinamento del latte da batteri al di fuori della stalla, ossia in ambienti umani. Lo stafilococco è presente in ogni ambiente, e vive abitualmente nella nostra pelle, ma la maggior parte dei ceppi sono innocui; alcune rari ceppi producono enterotossine tossiche che se presenti in elevato numero possono anche uccidere. Nel latte crudo dove è presente un buon numero di fermenti lattici è molto difficile che si sviluppi un numero sufficiente di questi batteri tanto da diventare così pericoloso (la presenza della flora lattica inibisce la loro crescita), al contrario il latte pastorizzato è un ambiente sterile in cui un qualsiasi batterio è libero di crescere senza competizione da parte di altri batteri presenti. Come per lo stafilococco un ragionamento simile vale per molti dei patogeni che si possono sviluppare nel latte e creare problemi all'uomo.

La pastorizzazione non è stata inventata per tutelare la salute del consumatore, che senza fermenti lattici nel giro di altre due generazioni diventerà completamente intollerante al latte e ai latticini, ma è servita come tecnica per poter lavorare il latte di più stalle conferito in grossi caseifici e conservato per più giorni: latte che altrimenti per la sua scarsa qualità non poteva più essere lavorato a crudo, poiché troppo spesso durante la conservazione si formava una eccessiva crescita batterica. A tutela del consumatore invece si sono promosse leggi sulla maggiore igiene in mungitura e su un'efficiente e tempestiva refrigerazione del latte appena munto, e soprattutto si è cercato di eliminare il contatto del latte con l'uomo (mungitura a mano, travasi del latte o altro). Oggi l'estrema igiene di alcune stalle e l'utilizzo eccessivo di disinfettanti in stalla sta addirittura determinando situazioni in cui il latte di queste stalle è già quasi sterile nella vasca refrigerante (ricordo che il latte nella mammella è sterile), quindi non può essere caseificato (nella produzione di formaggio è indispensabile la presenza di flora lattica) se non innestato con fermenti aggiuntivi (di solito si usa un numero molto ridotto di ceppi, che vengono preparati in forma liofilizzata ed aggiunti prima del caglio).

Il primo paese ad introdurre la pastorizzazione è stata l'Inghilterra, ma le grosse difficoltà per farla accettare all'opinione pubblica sono state tali che si è promossa una politica del terrore nei riguardi del latte crudo indicandolo come causa di molte malattie anche mortali: i mass-media attraverso una martellante disinformazione sono riusciti a convincere l'opinione pubblica della necessità di pastorizzare o addirittura bollire il latte appena munto.

La dimostrazione di alcune delle soprastanti affermazioni necessita ovviamente di dati scientifici, che esistono benché non diffusi sufficientemente (molto interessante è il sito americano www.rawmilk.org) poiché contrari ad una politica

universalmente accettata: il sostegno del settore lattiero caseario di tipo industriale. Chi conosce l'ambiente universitario sa benissimo che la ricerca viene finanziata dall'industria, e difficilmente si riesce a promuovere una ricerca controten- denza. Ultima considerazione a questo riguardo, ma non per importanza, è che il nostro mondo medico ha promosso tecniche curative di tipo soppressivo, cioè l'estirpazione di qualsiasi manifestazione della malattia, spesso non ricercan- do l'origine della stessa. Esistono teorie mediche che valutano più approfonditamente i sintomi e non si accaniscono contro di questi, anche perché la malattia tende a seguire un tragitto dagli organi meno vitali a quelli più vitali: in sintesi curando per estirpazione un problema alla pelle potremmo trasferirlo sotto altra forma ai reni per esempio. Di conse- guenza, benché, non si vuole sottovalutare gli enormi traguardi della nostra medicina non si può non ammettere che esa- sa si è sviluppata in senso unico, generalizzando principi non universali e sottovalutando fenomeni a cui non riusciva dare importanza. In sintesi nel settore alimentare si è, per convenienza e giustificandolo sotto nome d'igiene, promosso la produzione di cibi sterili mettendo a dura prova il nostro organismo sia sull'aspetto della digestione, sia su quello di indebolire il nostro sistema immunitario (leso per il resto anche dalla maggior parte dei farmaci allopatrici in commer- cio).

Per concludere non esiste latte crudo o latte pastorizzato, poiché solo il latte come esce dalla mammella (che per legge deve essere sana e munto in un ambiente pulito e controllato) è tale da essere latte: tutto il resto è una soluzione acquosa principalmente composta da proteine e grassi, senza nessun valore se non nutritivo e facilmente sostituibile con altri ali- menti anche di origine sintetica. Per fortuna non esiste legge che vieti la commercializzazione di latte crudo e latticini a latte crudo, benché la legge (D.P.R. 54 del 1997) disponga limiti poco utili: due esempi per tutti non distingue in cari- ca batterica di tipo lattico da quella potenzialmente patogena e per quanto riguarda lo stafilococco non limita la ricerca a quello produttore di enterotossine tossiche realmente d'interesse per la salute del consumatore.

La battaglia per il latte crudo sta a simbolo di una battaglia contro un mondo sterile in cui annientiamo tutto quello che non comprendiamo, con una fiducia troppo ottimistica che la scienza troverà sempre una soluzione in tempo per salvar- ci.

Corrado Cozzolino
a.mazarol@libero.it