

21 febbraio 2018 16:04

## Prodotti caseari. Harvard: non sono esclusi da una sana alimentazione

di [Redazione](#)



L'Università americana raccomanda di limitare il consumo di latte e dei derivati, ma in nessun caso di bandirli, come sostengono dei siti menzogneri. L'alimentazione è una materia complessa, ma i consigli di alcuni siti Internet non fanno molte sfumature. Diversi articoli, largamente condivisi sulle reti sociali questi ultimi giorni, hanno fatto uso anche dell'università di Harvard per affermare che i prodotti caseari sarebbero pericolosi per la salute. Ma questo non corrisponde assolutamente a quanto preconizzato dall'università americana.

### Cosa dicono le ciande

"L'università di Harvard esclude i prodotti caseari da una sana alimentazione", scrive per esempio il sito [la-revue-de-presse.fr](#). Questa fonte afferma che la scuola di salute pubblica dell'università americana ha detto che il latte "è un alimento che è meglio evitare", citando i "i danni che i prodotti caseari potrebbero causare alla salute delle persone". "Secondo la sua guida *Healty Eating Plate*, il latte dovrebbe essere rimpiazzato preferibilmente con l'acqua". Questi articoli pretendono di basarsi sul "*Healty Eating Plate*", pubblicato sul sito di Harvard, che fa delle raccomandazioni alimentari. Vi si trovano sì delle informazioni dettagliate sul consumo di latte, ma in nessun caso è scritto di bandire i prodotti casari e di rimpiazzarli con dell'acqua. Alcuni aspetti negativi di un consumo eccessivo di latte vi sono effettivamente menzionati, come la possibilità di rischio cancro alle ovaie o alla prostata. Ma è ugualmente consigliato di limitare i prodotti caseari ricchi di grassi saturi come le creme gelato o il burro. Infine, si ricorda che alcune persone sono intolleranti al lattosio. Tuttavia, in nessuna occasione si dice di "evitare" o di escludere i prodotti caseari nel loro insieme. Contrariamente agli articoli sensazionalistici, le conclusioni dell'università sono misurate: "A dei livelli moderati, il consumo di calcio e di prodotti caseari porta dei benefici al di là della salute delle ossa, [potenzialmente] riducendo il rischio di pressione arteriosa troppo elevata o di cancro al colon. "Vi è anche ricordato che un apporto di calcio è necessario durante il corso della vita, essenzialmente per limitare il rischio di osteoporosi.

Una volta che sono state considerate queste differenti conseguenze sulla salute, Harvard consiglia di limitare i consumi di latte (uno o due bicchieri al giorno) così come quelli di burro e formaggi. Per coloro che sono intolleranti o non desiderano consumare del latte, è consigliato di orientarsi su fonti alternative di calcio. Questi consigli corrispondono poco o niente a quelli del sito [mangerbourger.fr](#) del ministero francese della Sanità. Quest'ultimo raccomanda di consumare tre prodotti caseari al giorno, ma di non confondere questi ultimi con la crema fresca e il burro, che sono classificati tra le materie grasse, o con i dessert a base di latte, che "contengono troppo poco latte per appartenere alla categoria dei prodotti caseari".

*(articolo di Adrien Sénécat, pubblicato sul quotidiano Le Monde del 21/02/2018)*