

# “Quanti equivoci su latte e formaggi L'abuso aumenta il rischio-tumore”

## Le raccomandazioni della scuola di Salute pubblica di Harvard



GIANNA MILANO

«**B**evete più latte, il latte fa bene, il latte conviene, a tutte le età». È il «gingle» che nel film di Federico Fellini, «Boccaccio '70», alcuni bambini cantano sotto un gigantesco cartellone pubblicitario, sul quale è ritratta Anita Ekberg. Evidente l'allusione al generoso seno dell'attrice svedese.

«Uno scherzo. Purtroppo i medici ci credono ancora. Così come credono che il formaggio faccia bene alle ossa e lo zucchero al cervello, che la carne dia energia e la pasta faccia ingrassare, che le proteine facciano dimagrire», dice, con evidente ironia, Franco Berrino, epidemiologo all'Istituto dei Tumori di Milano, pioniere delle ricerche sul rapporto dieta-cancro e autore del saggio «Il Cibo dell'uomo: La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze» (Franco Angeli).

«Il guaio - aggiunge - è che i medici non studiano quasi niente sul cibo (forse qualcosa per l'esame di biochimica?). Ma quale debba essere il cibo dell'uomo lo insegnava già la Bibbia, quando Dio dichiara: «Vi dò tutte le piante con i loro semi... così avrete il vostro cibo». «Gli scienziati e i medici, tuttavia, abbagliati dai nuovi dogmi della biologia, non danno importanza alle parole della Bibbia - aggiunge l'epidemiologo -. Si mangia monnezza, convinti che la chi-

mica e la biologia siano sufficienti a guidare le scelte alimentari. Ci si aggrappa a falsi miti (come quello che il latte e i formaggi facciano bene alle ossa) e ci si dimentica l'antica saggezza».

Il mercato della salute, intanto, propone farmaci e i medici fanno la stessa cosa: è la logica del sistema sanitario contemporaneo, sottolinea Iona Heath nel saggio «Contro il mercato della salute» (Bollati Boringhieri). «Si delega ai farmaci e si dimentica l'antico principio che noi stessi siamo gli artefici della nostra salute - dice Berrino -. Una scelta coraggiosa (e opportuna) è per esempio la prevenzione che facciamo a tavola, superando gli interessi di industria, grande distribuzione, globalizzazione, politiche agricole».

Ci sono due tipi d'ignoranza sul cibo, secondo il professore: per mancanza (di formazione e informazione) e per presunzione. Che latte e formaggi facciano bene alle ossa fa parte

di questa seconda forma di ignoranza. «Per comporre un menù che comprenda un grammo di calcio al giorno, addirittura uno e mezzo, per le donne in menopausa, come racco-

manda la Società italiana di nutrizione, bisogna metterci i formaggi. I livelli di assunzione raccomandati di nutrienti, i "Larn", per il calcio sono infatti passati dai 400-500 mg degli

Anni 50, facilmente raggiungibili con foglie verdi, legumi e semi oleaginosi, fino ai 1000-1500mg di oggi, impossibili senza i formaggi stessi». Ma quali sono i risultati sull'osteoporosi?

«Paradossalmente, più aumentano i "Larn" e più aumenta l'osteoporosi. Nello studio "Epic", che segue l'alimentazione di 500 mila europei, l'incidenza delle fratture dell'anca aumenta con il consumo di carne (che sottrae calcio alle ossa per tamponare l'acidità causata dall'eccesso di proteine), mentre diminuisce con il consumo di verdure (che apportano calcio, magnesio e vitamina K). Non cambia, invece, con il consumo di latte e formaggi (che apportano molto calcio, ma anche molte proteine)».

Ma ci sono almeno studi che hanno documentato una minima riduzione del rischio di fratture ossee grazie al giusto consumo di latte e formaggi? «Alcuni studi, per il latte, hanno addirittura suggerito il contrario, ossia l'aumento del rischio, come un'indagine sul "British Medical Journal". I risultati, però, non sono sufficienti a incrinare i pregiudizi», dice Berrino. La Scuola di sanità pubblica della Harvard University ha pubblicato una «nota» sul latte, ridimensionando la pubblicità sui suoi benefici: si afferma che la raccomandazione del ministero dell'Agricoltura Usa di almeno «tre porzioni al giorno di latte» non è indipendente da

pressioni industriali e non ha basi scientifiche.

E allora quali sono i rischi di bere troppo latte? «È un alimento per crescere. Chi ne beve ha nel sangue concentrazioni più alte di fattori di crescita, in particolare di Insulin-like growth factor di tipo 1 (Igf-I), e chi ha più alti questi fattori si ammala di più di vari tipi di tumori, in particolare dei tumori di mammella, ovaio e prostata. Il latte, tuttavia, pare associato a un minore rischio di tumori dell'intestino, verosimilmente per la ricchezza di calcio».

C'è però chi sostiene che il latte è una buona fonte di potassio e, quindi, il suo consumo tende a ridurre la pressione arteriosa. «È questo è vero - aggiunge -. Ma è anche vero che è ricco di grassi saturi e gli effetti sulla malattie coronariche restano controversi: alcuni studi suggeriscono che sarebbe benefico solo quello di mucche che pascolano, ma oggi il latte non è più quello di 50-100 anni fa. Con la dieta iper-proteica si ottengono oltre 30 litri di latte al giorno e quello munto nella seconda parte della gravidanza è più ricco di estrogeni, ormoni che stimolano la proliferazione delle cellule tumorali della mammella».

I nutrizionisti di Harvard suggeriscono di consumare una porzione di latte al giorno, che potrebbe ridurre il rischio di cancro dell'intestino senza aumentare troppo quello di altri tumori. «Quindi - conclude Berrino - per prevenire le fratture osteoporotiche la prima regola è ridurre la carne e aumentare le verdure. Senza aumentare latte e formaggi».

© BY NENI ALCUNI DIRITTI RISERVATI

# Franco Berrino Epidemiologo

**RUOLO:** È DIRETTORE  
DEL DIPARTIMENTO DI MEDICINA  
PREVENTIVA E PREDITTIVA  
ALL'ISTITUTO DEI TUMORI DI MILANO  
**IL LIBRO:** «IL CIBO DELL'UOMO»  
[FRANCO ANGELI](#)

