Il latte di capra pare sia un alimento salutare e tollerato anche da chi è allergico alla caseina e intollerante al lattosio - Foto: ©photoxpress.com/aidasonne

Me gusta

Uno studio spagnolo afferma che il latte di capra contiene molte sostanze nutritive che lo rendono simile al latte umano

Dagli scienziati dell'Università di Granada, in Spagna, arriva la notizia che il latte di capra è un alimento funzionale con caratteristiche nutrizionali benefiche per la salute. In più, è quello più simile al latte umano.

Il latte prediletto dal Mahatma Gandhi, pare essere uno dei latti migliori se, per esempio, si vuole optare per un'alternativa al latte in polvere nell'allattamento dei neonati. Ma non solo, il latte di capra favorisce il miglioramento della salute e il recupero nelle persone colpite da anemia a causa della carenza di ferro. Ne favorisce l'assorbimento e aumenta la rigenerazione dell'emoglobina.

I ricercatori dell'Università di Granada, Dipartimento di Fisiologia e Nutrizione e dell'Istituto di Tecnologia Alimentare, coordinati dalla professoressa Margarita Sánchez Campos, hanno condotto uno studio in cui si evidenziano le caratteristiche nutrizionali benefiche del latte di capra.
Tra le varie componenti, il latte di capra, contiene la caseina – una sostanza che lo rende simile al latte umano. Al contrario contiene poca caseina alfa-1, nota per essere responsabile della maggioranza delle allergie al latte vaccino. Allo stesso modo, il latte di capra contiene circa l'1% in meno di lattosio, rispetto al latte di mucca. Diviene quindi più facile da digerire. Non a caso, chi soffre di intolleranza a questo zucchero del latte è invece in grado di tollerare il latte di capra.

Oltre a ciò, spiegano i ricercatori, contiene una notevole quantità di oligosaccaridi; anche questi con una composizione simile a quella del latte umano. Questi utili composti raggiungono l'intestino crasso e agiscono come dei prebiotici. In questo modo favoriscono lo sviluppo della flora batterica probiotica che rivaleggia con la flora batterica patogena, facendola sparire.

Il latte di capra è utile anche per chi soffre di problemi alle ossa, fa notare Sánchez Campos, in quanto è ricco di calcio e fosforo, è altamente biodisponibile e favorisce la loro deposizione nella matrice organica dell'osso; questo porta a un miglioramento nella formazione dell'osso. Altri elementi utili per la salute, contenuti nel latte di capra, sono lo zinco e il selenio. Due sostanze che contribuiscono a prevenire le malattie neurodegenerative e agiscono come antiossidanti.
Secondo i ricercatori, il latte di capra dovrebbe essere considerato un alimento funzionale il cui consumo dovrebbe essere promosso.
[*lm&sdp*]