

newsfoòd.com

Puoi ritrovare quest'articolo alla pagina: <http://www.newsfood.com/q/cb1cb7d8/i/>

LATTE DI CAPRA

Una ricerca dell'Università di Granada e del locale Istituto di Tecnologia Alimentare, diretta dalla dottoressa Margarita Sánchez Campos

Latte di capra: buono, sano e simile al latte umano

Ricco di elementi utili, è alternativa valida al latte in polvere ed all'allattamento naturale

©NEWSFOOD.com - 23/05/2011



Per i bambini, il latte migliore è senza dubbio quello materno. Tuttavia, per scelta o per necessità, la madre può non allattare. In questo caso si può ricorrere al [latte di capra](#), alternativa valida al [latte materno](#).

Il consiglio arriva da una ricerca dell'Università di Granada (sezione Dipartimento di Fisiologia e Nutrizione), in Spagna, e del locale Istituto di Tecnologia Alimentare, diretta dalla dottoressa Margarita Sánchez Campos.

La squadra iberica ha esaminato il latte caprino alla ricerca di caratteristiche nutrizionali, positive o meno.

In base all'indagine, questo è ricco di caseina, come il latte umano, ma povero di caseina alfa-1, responsabile della quasi totalità dei casi di allergia al latte vaccino. Inoltre, rispetto al classico latte di mucca, quello di capra è dotato dell'1% in meno di lattosio, risultando così più digeribile.

Il [latte di capra](#) è invece ricco di oligosaccaridi, la cui composizione è simile a quelli offerti dal seno della madre al figlio. Una volta nell'organismo, gli oligosaccaridi della capra raggiungono l'intestino, stimolando la flora batterica (buona) contro quella patogena (cattiva).

Ancora, il [latte di capra](#) è ricco di calcio, fosforo, zinco e selenio.

Come ricordano gli studiosi, i primi due formano la matrice organica dell'osso, aiutando la formazione dello scheletro. Riguardo poi zinco e selenio, gli esperti sottolineano come tali antiossidanti aiutino la prevenzione contro le malattie neurodegenerative.

Infine, il [latte di capra](#) contrasta l'anemia, favorendo l'assorbimento del ferro e la rigenerazione dell'emoglobina.

Allora, concludono la dottoressa Campos e colleghi, il [latte di capra](#) è alimento salutare di per sé ed in più risulta buon sostituto del latte in polvere o dell'allattamento naturale.

FONTE: "Goat milk can be considered as functional food, Spanish researchers find", University of Granada, 19/05/011

[Matteo Clerici](#)

ATTENZIONE: l'articolo qui riportato è frutto di ricerca ed elaborazione di notizie pubblicate sul web e/o pervenute. L'autore, la redazione e la proprietà, non necessariamente avallano il pensiero e la validità di quanto pubblicato. Declinando ogni responsabilità su quanto riportato, invitano il lettore a una verifica, presso le fonti accreditate e/o aventi titolo.

Testata giornalistica - n. 638 del 23/02/2010 - Registro stampa Trib. Alessandria - Direttore responsabile: Giuseppe Danielli © 2005 Editrice Taro - P.IVA 01873460065 - 15100 Alessandria [Contatti]

powered by  **FREQUENZE**
SOFTWARE
DOING MORE WITH LESS