
Che cosa significa “senza lattosio”?

Lun 16/09/2019 - 09:29

Mangiare, bere e altre delizie - Lo sapevate che ...?

I prodotti privi di lattosio sono pensati in primo luogo per le persone che soffrono di un'intolleranza, appunto, al lattosio (zucchero del latte). A causa di una carenza di enzimi o del danneggiamento della flora intestinale, queste persone hanno difficoltà a digerire il lattosio a livello dell'intestino. Questo disaccaride arriva pertanto non scisso nell'intestino crasso, dove viene scomposto dai batteri intestinali. Ciò causa la formazione di gas e acidi organici, che a loro volta provocano gonfiori, diarrea, nausea e mal di pancia.

Le persone con un'intolleranza al lattosio devono pertanto rinunciare il più possibile agli alimenti che lo contengono. I prodotti che contengono lattosio, come il latte stesso o la panna, possono esserne privati quasi del tutto mediante la scissione enzimatica di questo zucchero. “Durante tale processo l'enzima lattasi scompone il lattosio nei due monosaccaridi glucosio e galattosio”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige. “In Italia si può utilizzare l'indicazione “senza lattosio” per latte e latticini che contengono meno di 0,1 g di lattosio per 100 g o 100 ml di prodotto”. Questo valore soglia deve essere riportato anche sulla confezione. Inoltre, per il latte e i latticini fermentati è consentita l'indicazione “a ridotto contenuto di lattosio” se il contenuto di lattosio è inferiore a 0,5 g/100 g o ml 100. Attualmente, in materia non esiste ancora una normativa uniforme valida in tutta l'UE.

Quantità residue di lattosio sono accettabili anche in prodotti definiti “privi di lattosio”. In dosi ristrette, infatti, il disaccaride viene digerito anche dalle persone che ne sono intolleranti – fino al raggiungimento del valore limite individuale. Per le persone che non hanno alcuna intolleranza a questo zucchero, i prodotti senza lattosio non offrono alcun vantaggio di tipo salutare.