

---

## In cosa si differenzia il latte di pecora e di capra dal latte di mucca?

Lun 22/03/2021 - 10:51

Il latte di pecora e quello di capra hanno un odore e un sapore diverso da quello di mucca. Ciò è dovuto al loro contenuto di determinati acidi grassi, specialmente l'acido caprico (noto anche come "acido caprinico") e gli acidi grassi ramificati.

Esistono differenze anche in termini di valore nutrizionale. "Il più nutriente è chiaramente il latte di pecora: esso possiede il più elevato contenuto di proteine e grassi e pertanto anche la più elevata quantità di aminoacidi essenziali ed energia", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Non ci sono grandi differenze, invece, in termini di contenuto di lattosio.

Rispetto al latte di mucca, nei grassi del latte di pecora e di quello di capra l'idrolisi enzimatica avviene più rapidamente e i lipidi in sé vengono digeriti più facilmente, perché sono presenti sotto forma di globuli di grasso più piccoli. Inoltre, essi comprendono una maggior quantità di acidi grassi a catena corta e media (come l'acido capronico, l'acido caprilico e l'acido caprico), che rispetto agli acidi grassi a catena lunga vengono assimilati più facilmente nell'intestino e metabolizzati più rapidamente nel corpo. Ciò risulta vantaggioso per le persone affette da malassorbimento, ovvero un cattivo assorbimento delle sostanze nutritive dall'intestino al sangue.

Tutti e tre i tipi di latte sono considerati buone fonti di sostanze nutritive vitali come determinati minerali (ad es. il calcio) e vitamine (ad es. vitamina B2 e B12). Se confrontati, il latte di pecora si distingue per il più elevato contenuto di calcio, ferro, iodio e vitamine del gruppo B, il latte di capra per la più elevata quantità di vitamina A, vitamina D e acido linoleico. Quest'ultimo fa parte degli acidi grassi polinsaturi essenziali, che il corpo umano non è in grado di formare da solo. Il formaggio di capra, peraltro, non diventa giallo ma resta bianco anche dopo la stagionatura, poiché il latte di capra non contiene carotene.

Le persone con un'intolleranza al lattosio non tollerano né il latte di mucca né quello di pecora o di capra, ovvero, lo tollerano soltanto in piccole quantità, poiché tutti e tre i tipi di latte contengono lattosio. D'altra parte, può essere che le persone con un'allergia al latte di mucca riescano a tollerare il latte di altre specie animali, poiché l'allergia è dovuta alle proteine specifiche del latte di mucca. Qualora si riscontrasse un'allergia alla caseina, anche il latte di altre specie animali non verrebbe tollerato.

**Per inciso:** quando il termine "latte" viene utilizzato senza ulteriori indicazioni, significa che si tratta di latte di mucca.