

Latte Vaccino VS Latte di Capra

Nei giorni scorsi, la sig.ra Daniela Nazzaro, una cuoca macrobiotica, ha consegnato alla nostra Dirigente scolastica un articolo sui rischi per la nostra salute legati all'assunzione di latte vaccino e sui benefici che deriverebbero invece dall'assunzione di latte di capra. Ci siamo incuriositi e abbiamo pensato di invitarla in redazione per porgerle alcune domande.

- **Buongiorno signora Nazzaro, benvenuta in redazione. Oggi abbiamo da porle delle domande sulle differenze tra il latte di capra e quello vaccino. Iniziamo?**
- Va bene.
- **Che cosa l'ha spinto ad interessarsi a questo argomento?**
- Studiavo veterinaria, l'ho lasciata al terzo anno. Zootecnia e scienze della produzione animale mi hanno colpita molto, ma la seconda in negativo. Scienze della produzione animale spiegava come sfruttare al massimo gli animali per ottenere da loro del cibo destinato al consumo umano. Alla prima gita in provincia di Perugia, vedevo dei bei campi verdi e pensavo che ci fossero degli animali a pascolare. Mi sbagliavo. Arrivati a destinazione, vidi delle gabbie poco profonde, corte e strette. Lì dentro c'erano dei vitellini chiusi che non potevano muoversi perché la loro carne doveva rimanere tenera. Venivano alimentati con latte in polvere per far mantenere chiara la carne. Le madri stavano sempre nelle stalle (stabulazione fissa), attaccate ad alcune macchine che facevano produrre latte forzatamente.



Quest'ultimo è colmo di antibiotici e sostanze chimiche varie. Le mucche non possono mai camminare e brucare, possono solamente assumere mangimi chimici.

- **Quali fonti ha consultato per formulare queste affermazioni?**

- Ho frequentato dei centri macrobiotici, vari corsi di medicina orientale, corsi per medici e corsi aperti al pubblico nel Centro-Italia e in Sicilia a Vulcano e Modica. Lì avevamo grandi fonti bibliografiche per studiare; ai corsi per medici ascoltavo attentamente le varie conferenze. Questi corsi, in cui ho imparato davvero molto, erano organizzati da un'associazione internazionale chiamata "Un punto macrobiotico", che collabora con l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e con alcune commissioni scientifiche di Paesi esteri.

- **Quali potrebbero essere le conseguenze dell'assunzione di prodotti derivati da animali "ormonati e alimentati innaturalmente" sul corpo umano?**

- Possono essere gravissime: le più comuni sono i tumori polmonari, le allergie e tutte le patologie legate a una debolezza polmonare per l'aggregazione delle molecole di inquinamento all'interno dei nostri polmoni, perché le molecole del grasso del latte attirano e legano le molecole dello smog.

- **Lei, nel suo articolo, sostiene che il latte di capra è più salutare perché più simile a quello materno e perché le capre sono quasi sempre libere di pascolare all'aperto. Non pensa che se aumentasse considerevolmente il numero di consumatori di latte caprino aumenterebbero anche gli allevamenti industriali di capre?**

- Purtroppo sì. Ebbene, se si informasse più gente del fatto che il latte caprino è migliore si consumerebbe di più quest'ultimo, ma non si arriverebbe mai ad una produzione industriale come quella del latte vaccino, perché le capre non riescono a produrre la stessa quantità di latte delle mucche; non a caso la pubblicità del latte caprino è quasi inesistente...



Ogni specie, aggiungo, produce latte adatto alla sua specie e dovrebbe essere assunto solo in tenera età; quando vengono messi i denti, non abbiamo più bisogno di assumere latte.

- **Ultima domanda: la produzione di latte vegetale potrebbe riuscire a far diminuire in numero considerevole gli allevamenti industriali?**
- Sì. Inoltre i latti vegetali hanno effetti benefici sul corpo umano. La produzione dei cereali da cui si ricava il latte (riso, miglio, orzo...) inoltre è più sostenibile.



- **La ringraziamo per essere stata con noi e per aver chiarito i nostri dubbi.**

Per chi volesse approfondire questi argomenti, vi suggeriamo la visione dello speciale del TG1 “Natura nel piatto” e la lettura dei seguenti testi:

- Noboru B. Muramoto, *Il medico di se stesso*.
- Barbara Hendel e Peter Ferreira, *Acqua e Sale*.