Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Il latte

Situazione al
7/2014

Il latte è un alimento essenziale perché ricco di elementi nutritivi indispensabili all'organismo umano: proteine, sali minerali, vitamine idro e liposolubili. Il latte e i suoi derivati sono la principale fonte di calcio.

Elementi nutritivi contenuti nel latte

Composizione media per 100 g di latte intero (min. 3,5 % di grassi):

acqua	87,5 g
carboidrati	4,5 g
proteine	3,3 g
sali minerali fosforo calcio iodio fluoruri	 90 mg 120 mg 11 µg 17 µg

Fonte: Internet cma.de, 2003

Per i bambini tra i due e i dieci anni è raccomandata un'assunzione giornaliera di 300-400 ml di latte e prodotti derivati (Forschungsinstitut für Kinderernährung, 2002).
Una corretta quantità di latte è importante anche nell'alimentazione quotidiana degli adulti.

I tipi di latte in commercio sono i seguenti:

- latte fresco (pastorizzato)
- latte a lunga conservazione
- latte sterilizzato UHT (ultra high temperature)
- latte sterilizzato (condensato)

In base al contenuto in grassi, i vari tipi di latte si distinguono in:

- latte intero con tenore in grassi naturale (non inferiore al 3,8 %)
- latte intero con tenore in grassi normalizzato (non inferiore al 3,5 %)
- latte parzialmente scremato, povero di grassi (dall'1,5 % all'1,8 %)
- latte scremato o magro (max 0,5 % di grassi)

Tipi di latte in commercio

- **Latte fresco (pastorizzato):** viene trattato per 15 secondi a una temperatura compresa tra 72 e 74 °C al fine di eliminare i microrganismi patogeni. Si conserva in frigorifero per circa 6 giorni dalla data di confezionamento.
- **Latte a lunga conservazione:** è un tipo di latte pastorizzato, riscaldato per breve tempo a 127 °C in speciali impianti e subito dopo raffreddato. A confezione chiusa si conserva in frigorifero per 3 settimane circa.
- **Latte UHT (trattato a "ultra alta temperatura"):** sottoposto a una temperatura min. di 135 °C per almeno 2 secondi, è completamente privo di germi patogeni. In confezione chiusa si conserva a temperatura ambiente per almeno 8 settimane.
- **Latte sterilizzato:** trattato in contenitori sigillati per 30 minuti circa ad almeno 110 °C e perciò completamente privo di batteri. In confezione chiusa si conserva a temperatura ambiente anche per 6 mesi.
  Latte omogeneizzato: latte la cui parte grassa è stata sottoposta a un processo di frantumazione in minuscoli globuli che, distribuendosi più uniformemente nel prodotto, ne assicurano una maggiore digeribilità.
- **Latte microfiltrato:** sottoposto a filtraggio attraverso fori piccolissimi eliminando sia i batteri negativi che positivi. Prima della vendita deve essere sottoposto a trattamento termico.
- **Latte biologico:** derivato da vacche alimentate con foraggi da agricoltura biologica. Le disposizioni sui foraggi e i medicinali somministrati a questi animali sono più restrittive di quelle vigenti per gli allevamenti convenzionali.

Tipi di latte e trattamenti termici

Prodotto	Trattamento	Temperatura	Durata
Latte fresco	Pastorizzazione:- trattamento rapido	72-74 °C	15 sec.
Latte a lunga conservazione	Pastorizzazione	127 °C	1-2 sec.
Latte UHT	Trattamento a "ultra alta temperatura"	min. 135 °C	2-8 sec.
Latte sterilizzato	Sterilizzazione	min. 110 °C	ca. 30 min.

Fonte: Direttive 92/94/EC e 92/47/EC

Una volta aperta la confezione, il latte – indipendentemente se fresco, a lunga conservazione, UHT o sterilizzato – deve essere conservato in ambiente refrigerato e consumato entro 3-4 giorni.

Il trattamento termico altera ("denatura") in misura variabile le sieroproteine, che costituiscono il 20 % circa delle proteine del latte. Le sieroproteine denaturate vengono digerite con più facilità dagli enzimi presenti nell'apparato gastrointestinale e perciò entrano più rapidamente nel circolo sanguigno.

I vari procedimenti a caldo non hanno invece alcuna influenza sul valore nutritivo del latte, lasciando inalterata la concentrazione di minerali (per es. il calcio) e di vitamine liposolubili. Essi riducono solamente il contenuto di vitamina B e di acido folico, che sono sensibili al calore.