# Lo sapevate che i latticini sono buoni… ma non per tutti ?

I latticini… io li adoro! Parlo del latte e dei suoi derivati. Alimenti ricchi di calcio, di proteine e di vitamine del gruppo B. Ma attenzione, non a tutti fanno bene.

Lo sapevate che nel caso di patologie a livello osseo la scelta migliore è quella di non assumere latticini o derivati? Ebbene si! Nonostante siamo cresciuti con la convinzione che assumere latte faccia bene alle ossa prevenendo l'osteoporosi, le cose sono un po' diverse.

Per chiarire la questione ho chiesto l'intervento di **Sara Cordara**, nutrizionista e specialista in scienza dell'alimentazione.

*Ciao Cinzia, allora, inizio con il dire che sembra proprio che aumentare* ***l'introito di calcio con integratori o con latticini e derivati non migliori lo stato di salute delle ossa e che finisca invece per creare problemi di vario tipo, a volte anche gravi. Io lo definirei quasi il "paradigma del calcio nel latte".***

*Quando assumiamo nella dieta troppo calcio, questo implica una ridotta capacità di assorbimento di magnesio. È il magnesio che regola gli ormoni responsabili di una buona salute ossea. Ed è la carenza di magnesio che compromette gli enzimi che assicurano una buona salute ossea.*

*L'eccesso di calcio provoca carenza di magnesio, che a sua volta riduce l'attività dell'enzima fosfatasi, essenziale per l'assorbimento del calcio nelle ossa. L'enzima fosfatasi contenuto nel latte è stato completamente distrutto dalla*

*pastorizzazione.*

***Per questo la salute ossea si riduce consumando il latte commerciale invece di quello crudo o materno. Per questo motivo il commercio del latte ha portato in tutte le nazioni un incremento del fenomeno delle fratture ossee!***