

Il latte d'asina? Buono e alleato dei bambini allergici

E' il più simile a quello materno e può essere una valida alternativa per i bambini allergici alle proteine del latte vaccino



Dolce, delicato, digeribile. Gli antichi conoscevano bene le virtù del latte d'asina, simile a quello materno. Oggi, l'interesse verso questo prodotto sta aumentando in tutto il mondo, grazie soprattutto al suo impiego nei casi di bambini che soffrono di allergia alle proteine del latte vaccino. Abbiamo conosciuto più da vicino le sue proprietà e la sua storia parlando con **Mina Martini**, professore associato presso il Dipartimento di Scienze Veterinarie dell'Università di Pisa e afferente al Centro Interdipartimentale di Ricerca "Nutraceutica e Alimentazione per la Salute" Nutrafood – Università di Pisa.

Latte d'asina, latte materno e latte vaccino: quali sono le differenze e le proprietà nutrizionali?

Il latte d'asina, da un punto di vista nutrizionale, ha una composizione simile a quello materno. Prima di tutto, il **contenuto di proteine** totali, che nel latte materno è tra l'1 e il 2 per cento, in quello d'asina è mediamente 1,5 per cento mentre contenuti superiori intorno al 3,2-3,5 per cento si riscontrano nel latte vaccino. Anche sotto il profilo dell'apporto di sali minerali i valori del latte umano e di asina sono più simili e mediamente intorno allo 0,2 – 0,3 per cento, mentre per la vacca le percentuali sono circa il doppio. Comparato con il latte vaccino, **quello d'asina è molto dolce e appetibile come quello materno** grazie all'elevato contenuto di lattosio (circa il 7 per cento nell'asina contro il 4,6 della vacca). Il latte materno e quello d'asina si differenziano per il **contenuto di grassi**, intorno al 3,5 per cento nel primo caso, sotto l'uno per cento nel secondo. Il latte di questo equide ha una carica batterica bassa, dovuta anche alla conformazione propria dell'animale (le mammelle sono piccole e sostenute a differenza dei bovini), e contiene elevate quantità **dilisozima**, antimicrobico naturale che aiuta a prevenire le infezioni gastrointestinali.

Perché è indicato nei casi di allergia alle proteine del latte vaccino?

Come dicevamo, il latte d'asina è simile a quello materno soprattutto dal punto di vista del contenuto ridotto di caseine, le proteine che possono indurre allergie nei lattanti e nei bambini. Si stima che dal 3 al 7 per cento della popolazione mondiale infantile sia allergica alle proteine del latte vaccino. Nella quasi totalità dei casi l'allergia scompare entro i tre anni, ma circa il 15 per cento dei soggetti rimane allergico anche da adulto. **L'allergia al latte vaccino è tra le più frequenti tra quelle alimentari** ed i sintomi appaiono dopo circa un'ora dall'assunzione e vanno da manifestazioni cutanee, sindromi respiratorie a disturbi gastrointestinali fino ad arrivare in alcuni casi allo **shock anafilattico**. Nel caso in cui non si possa proseguire l'allattamento naturale, e il consumo di latte vaccino provochi allergie, ecco che in questi casi **il latte d'asina diventa una valida alternativa** (i bambini allergici al latte vaccino sono praticamente sempre allergici anche alle proteine del latte di capra e di pecora, ndr). Il basso contenuto di grassi rende però **necessaria una integrazione lipidica** soprattutto nei lattanti e a questo proposito si stanno studiando adeguate integrazioni lipidiche, ma dopo lo svezzamento può essere consumato tranquillamente.

È “buono” anche per chi non è allergico?

Il latte d'asina, per le sue proprietà nutrizionali, in particolare per il ridotto contenuto di grassi, è indicato nei casi di sovrappeso e obesità. Anche gli anziani possono trarre beneficio dal suo consumo perché **l'elevato contenuto di lattosio presente nel latte d'asina favorisce l'assorbimento del calcio** importante per la mineralizzazione delle ossa. Digeribile, delicato e dolce, è utilizzato in cucina per preparare budini, dolci e pasta artigianale. ***Il latte d'asina fra tradizione e innovazione: quali sono le origini, e il futuro, di questo prezioso alimento?***

Il latte d'asina è utilizzato fin dall'antichità. Personaggi storici famosi lo hanno reso molto popolare, basti pensare al leggendario bagno nel latte d'asina di Cleopatra e Poppea. Anche oggi è **alla base di molti prodotti cosmetici** come creme idratanti, latti detergenti e saponi. L'asino, animale socievole, mansueto e resistente è da sempre utilizzato in tutto il mondo per i lavori pesanti e gli spostamenti. Negli ultimi decenni ha subito una sorta di “riqualificazione” ed è impiegato con successo nei trekking a fianco dei cavalli e nella **pet therapy**. L'interesse verso il latte d'asina, principalmente come alternativa al latte vaccino per i bambini allergici alle proteine del latte bovino, sta crescendo a livello mondiale. In Italia, **la Regione Toscana ha promosso la creazione di una filiera del latte d'asina per incentivarne la produzione** tramite due progetti che vedono coinvolti oltre al Dipartimento di Scienze Veterinarie dell'**Università di Pisa** anche il Complesso Agricolo Regionale Forestale “Bandite di Scarlino”, l'Istituto Zooprofilattico delle Regioni Lazio e Toscana e l'**ospedale pediatrico Meyer** di Firenze per approfondire

le qualità nutrizionali e il suo impiego in caso di allergie. Inoltre, si sta lavorando al fine di includere questo prodotto nella Banca del Latte.

Dove lo possiamo trovare?

Al momento è ancora un prodotto di nicchia, anche se si può reperire in alcuni ipermercati più forniti. **Il mio consiglio è di rivolgersi direttamente alle aziende che sono autorizzate a produrre latte fresco pastorizzato**, presenti un po' in tutto il territorio nazionale, che si stanno specializzando in questo settore. L'alternativa è di acquistarlo online. La produzione limitata ne determina il costo elevato che si aggira intorno ai 14 euro al litro.

Elia Canova