

## **Il latte della donna fa bene al neonato, quello della mucca fa bene ai vitelli.**

“Fino a due anni i bambini dovrebbero essere alimentati con latte materno. Dopo i due anni, dimenticate ogni tipo di latte!”. Questa vera e propria bomba è stata fatta esplodere agli inizi degli anni novanta dal celeberrimo dottor **Benjamin Spock**, padre della moderna pediatria. Questa inversione di tendenza portò il dottor Spock ad abbracciare le tesi che da anni molti medici ed esperti (nonché vegan, macrobiotici ed igienisti) propugnano: il latte vaccino fa male, soprattutto in fase di crescita, perché può provocare molte deficienze immunitarie e disturbi vari, tra cui l'anemia, allergie e persino un insufficiente sviluppo cerebrale. In America e in Italia in molti si scagliarono contro Spock, definendo “vecchio arteriosclerotico” questa vera “leggenda della puericultura” che, a 89 anni suonati, ebbe il coraggio intellettuale di ammettere i propri errori e di dichiarare che il latte di vacca è adattissimo ai vitelli, ma non agli uomini. **L'uomo è l'unico animale che continua a nutrirsi di latte anche dopo lo svezzamento.** Che sia il desiderio di non diventare mai adulti? Il latte vaccino è un cibo per vitelli, non per l'uomo. Serve a far crescere un vitello e a farlo assomigliare ad una mucca, ma sicuramente non per aiutare un bambino a diventare un uomo. Per questo la natura ha predisposto il latte materno. La madre, nella società moderna, ha sempre più spesso rinunciato ad allattare al seno il proprio neonato (bassissime le percentuali alla fine degli anni sessanta), un po' per motivi di tempo (essendo inserita nel frenetico processo produttivo), un po' per mancanza d'informazione sull'insostituibilità del latte materno nei primi mesi di vita. La donna si è poi fatta condizionare da false paure sui presunti danni estetici dell'allattamento e da un malinteso desiderio d'emancipazione. Il peso più decisivo, in questa “scelta”, lo ha avuto la martellante pubblicità delle industrie produttrici di latte (in polvere e non), aiutate sicuramente dai sacerdoti della salute in camice bianco che hanno contribuito a creare un vero e proprio “mito” alimentare, basato su poco o nulla. **Prima di tutto il latte di una madre sana è sempre fresco e batteriologicamente puro, mentre ogni tipo di latte non umano deve subire un processo di “cottura” ad alte temperature che ne distrugga gli organismi nocivi (ma la stessa sorte tocca purtroppo anche alle vitamine).** Latte materno e latte vaccino non sono assolutamente uguali, se non nel colore: si differenziano, infatti, nella composizione percentuale degli ingredienti (essendo uno destinato a far crescere esseri umani e l'altro bovini), e nella qualità di tali ingredienti (ad esempio le catene d'aminoacidi sono completamente diverse). Inoltre solo nel latte materno sono presenti sostanze che immunizzano il neonato dalle infezioni (soprattutto quelle respiratorie e intestinali), nonché la quantità di fosforo esattamente necessaria al suo sviluppo cerebrale. Il “cucciolo” d'uomo sviluppa dapprima il cervello, mentre l'animale sviluppa prima la struttura ossea. La quantità di lattosio, essenziale per lo sviluppo cerebrale del bambino, nel latte umano è quasi il doppio rispetto a quella che si riscontra nel latte vaccino. Questo fatto è facilmente spiegabile se si pensa che l'accrescimento del cervello del bambino è molto più rapido di quello del vitello. Il latte di mucca contiene molta caseina (quasi tre volte il latte umano), una proteina che, a contatto con i nostri succhi gastrici, “caglia”, formando un grumo compatto, alquanto indigesto, che provoca inoltre l'aumento dei processi putrefattivi intestinali. **Il latte vaccino**, dovendo servire ai vitelli, che hanno una velocità d'accrescimento fisico notevolmente superiore a quell'umana (raddoppiano il proprio peso dopo appena 47 giorni dalla nascita, mentre il neonato umano lo raddoppia in 180 giorni), **contiene dal 3,5% al 5% di proteine, contro l'1,2% del latte umano.** Tale notevole quantità di proteine nel latte di mucca costituisce, quindi, un'autentica overdose proteica per un essere umano. Si è così accertato che quando le proteine superano il normale fabbisogno del mammifero che assume un determinato latte, l'eccesso determina un sovraccarico per il fegato e le reni, che hanno il compito di eliminare i prodotti del metabolismo proteico. Il latte umano, al contrario di quello vaccino, garantisce al neonato la massima prevenzione dalle allergie e dalle infezioni. I medici hanno riscontrato che oggi il giovane americano, alla visita di leva, ha già terminato la crescita ossea, cosa che solo venti anni fa succedeva sei - sette anni più tardi. Questo avviene perché sono alimentati fin dalla nascita con latte non specifico e con altri cibi iperproteici.



Tra l'altro **ogni alimento ha valore nutritivo per la sua capacità di essere assorbito dal nostro organismo, non solo per la quantità di sali minerali, vitamine o proteine in esso contenuto. Il calcio tanto reclamizzato nel latte vaccino è in genere male assorbito dall'uomo**, perché è associato con una percentuale (relativamente) troppo alta di fosforo (fattore inibente) e alla caseina. Nonostante ciò, nei paesi occidentali “sviluppati” mangiamo così tanto da riuscire a fare un'overdose quotidiana di calcio, il quale va a depositarsi sulle pareti delle arterie - provocando, insieme al colesterolo, l'indurimento delle stesse - oppure forma calcoli renali, o si accumula nelle articolazioni, dando vita a manifestazioni artriche. Il cinese medio assume appena 15 mg di calcio al giorno, eppure ha meno carie e osteoporosi dell'americano medio, che ne ingurgita ben 800 mg. **Bambini affetti da otiti, tracheiti, catarri a ripetizione sono rientrati nella norma sopprimendo i latticini ed in particolar modo lo yogurt.** L'insonnia dei neonati è di solito da addebitare alla somministrazione di latte vaccino. Latticini e formaggi sono legati alle *malattie della civiltà*: insorgere di tumori, cisti, fibromi, cancro all'apparato riproduttivo femminile (seno, utero, ovaia), infezioni all'apparato uro - genitale (cistiti e candida, molto diffusa tra le giovani americane), malattie del sistema cardiocircolatorio (arteriosclerosi, trombi, infarti...) **a causa dell'enorme quantità di grassi saturi**; connessione diretta con le più svariate forme d'allergia sia alimentare che della pelle e dell'apparato respiratorio (asma, raffreddore da fieno), abbassamento delle difese immunitarie, problemi del sistema digerente (diarrea, stitichezza, per la mancanza di fibre).

**CONSIDERAZIONI FINALI.** Se non sono ancora state sufficienti tutte le informazioni e le considerazioni esposte facciamo, prima di chiudere, un'ultima riflessione: **Il latte è un alimento per i cuccioli** di quella particolare specie animale che, proprio per questa caratteristica, si differenzia da tutte le altre: i mammiferi. Ebbene, non esiste alcun mammifero che, arrivato all'età adulta nella quale è in grado di nutrirsi da solo, continui ad assumere il latte.

Solo l'uomo continua a bere latte e non usa nemmeno il proprio, ma quello di altre specie. Se esistono delle leggi in natura, **qualcuno sicuramente sta sbagliando trascurando il fatto che le leggi naturali, contrariamente da quelle umane, non ammettono deroghe.**

Infine, esaminando lo sviluppo del cucciolo uomo, vediamo che ad un certo punto cominciano a spuntare i primi denti. La comparsa dei denti sta a significare che nel corpo di quell'esserino (*e soprattutto nel suo apparato digerente*) hanno avuto inizio le varie trasformazioni che lo condurranno gradatamente all'alimentazione dell'adulto. Da quel momento, l'importanza del latte (quale alimento unico) cessa, e anche la sua importanza quale alimento basilare diminuisce man mano che lo svezzamento procede e terminerà verso la fine del secondo anno di vita, quando sarà completata la sua prima dentizione, che viene appunto chiamata “da latte”: termina cioè quando il bambino ha i suoi venti denti caduchi. Il latte diventa allora un alimento secondario e anche la sua importanza come tale finirà per scomparire allorché il ragazzo, versò i quattordici anni, avrà **i primi 28 denti della sua dentatura permanente.**

**A partire da quell'epoca egli potrà veramente alimentarsi come l'adulto e IL MAMMIFERO ADULTO NON SI CIBA DI LATTE.**

**CIBI CHE CONTENGONO LATTE:** tutti i tipi di formaggio, yogurt, gelato, cappuccino, crema di nocciole, budini, frappè, frullati, burro, alcune interpretazioni del pesto alla genovese, ravioli e tortelli ‘di magro’, lasagne e cannelloni al forno, sformati e soufflè, salsa besciamella, gnocchi, purè di patate, pizza e calzoni, panini toast e tramezzini, alcuni prodotti precotti da infornare per fare focacce e simili, panna, mascarpone, quasi totalità della pasticceria (anche quella secca), merendine, biscotti, cioccolata al latte, certo scatolame, salse e manicaretti particolari o esotici che si trovano nei supermercati, mortadella, wurstel, prosciutto cotto, ecc..

Concludendo, **il calcio**, indispensabile al nostro organismo, è **meglio ricavarlo da alimenti d'origine vegetale, anziché d'origine animale.**

**RAW FOOD - Frutta, germogli e verdure CRUDE, fresche di stagione e possibilmente biologiche, contengono le giuste quantità di calcio biodisponibile e quindi assimilabile, con facilità, dal nostro organismo.**