

# Latte vaccino: le tipologie in commercio e le loro caratteristiche

scritto da Miriana Sanzo | 30/11/2020



**È uno degli alimenti più importanti, soprattutto nell'infanzia, di cui esistono tante tipologie in base alla provenienza, ai trattamenti successivi all'estrazione e alla quantità di grassi contenuti. Ecco un'utile guida per capire cosa compriamo al supermercato o cosa dovremmo comprare**

Il latte alimentare è il **prodotto della mungitura completa, regolare e ininterrotta della mammella di animali in buono stato di salute e nutrizione** ([R.D. 9/5/29 n. 994](#) e successive modifiche). In questa definizione rientra anche il **latte vaccino**, chiamato semplicemente "latte".

## Caratteristiche del latte vaccino

Il **latte vaccino** si ottiene solo da mucche e vacche e si va ad aggiungere a quelli ottenuti da pecore, capre (col quale si produce il **kefir**) e asine. Alimento dalle alte capacità nutrizionali, rappresenta un componente essenziale per l'alimentazione del bambino, ma non solo. È ricco di vitamine liposolubili dei gruppi A, D, E, K e C nonché di **acido folico e riboflavina** tra quelle idrosolubili. Inoltre, il suo patrimonio si compone anche di sali minerali come calcio, fosforo, zinco e selenio.

Appena munto, è costituito in percentuale da:

- 87,5% di acqua
- 3,2% di proteine
- 3,5% di grasso
- 4,8% di lattosio
- 1% di sali minerali

In base ai processi a cui viene sottoposto dopo la mungitura, tra cui la correzione del titolo in grasso, si classifica in tre macrocategorie:

- **Latte intero**, contenente il 3,5% di grasso
- **Latte parzialmente scremato**, costituito da 1,5-1,8 % di grasso
- **Latte scremato** con un contenuto di grasso inferiore o uguale allo 0,3%.

## Tipi di latte vaccino in commercio

In Italia, i principali tipi di latte commercializzati sono:

1. Latte crudo
2. Latte pastorizzato
3. Latte fresco pastorizzato
4. Latte fresco pastorizzato di alta qualità
5. Latte UHT
6. Latte a lunga conservazione

### Il latte crudo: caratteristiche e benefici

Si considera "crudo" il latte che non ha subito nessun trattamento e, che prima della vendita, può essere solo refrigerato a una temperatura inferiore ai 4° C. Si può acquistare direttamente dal produttore attraverso i vari distributori ed è consigliato che sia confezionato in contenitori (preferibilmente monouso). Va consumato solo previa bollitura e **non può essere conservato per lungo tempo**.

I **benefici attribuiti al latte crudo**, rispetto agli altri tipi di latte trattati termicamente, riguardano il maggior contenuto di enzimi, di lattobacilli e vitamine del gruppo B, C e acido folico. Pur vantando abbondanza di microrganismi che favoriscono lo sviluppo della **microflora intestinale**, questo latte potrebbe veicolare anche tossine e patogeni per l'uomo. La popolazione microbica del latte, infatti, risente dello stato di salute e di nutrizione dell'animale e delle contaminazioni che possono avvenire durante la mungitura, pertanto la legislazione ne impone la bollitura prima del consumo. D'altra parte, una bollitura protratta a lungo distrugge le vitamine termolabili e parte della microflora batterica del latte che perde così il suo valore nutrizionale.

## **Il latte pastorizzato: l'importanza del trattamento termico**

La **pastorizzazione del latte è un trattamento termico** che serve a distruggere tutti i microorganismi patogeni per l'uomo. Il liquido è sottoposto per almeno 15 secondi a temperature inferiori al punto di ebollizione ma superiori a 72° C. Tale processo permette di conservare il latte per circa 5 giorni a temperature di refrigerazione ed è sicuro dal punto di vista microbiologico. Tuttavia il calore ha anche dei limiti in quanto distrugge il 10% delle vitamine termolabili come la C, la tiamina e la B12 e riduce la quantità di sieroproteine del 10-25%.

## **Il latte fresco pastorizzato: ricco in sieroproteine**

Può essere sottoposto ad **un solo trattamento termico entro 48 ore dalla mungitura** e, rispetto al latte pastorizzato, ha un contenuto in [sieroproteine](#) superiore. La sua conservabilità in frigorifero va dai 5 ai 7 giorni.

## **Il latte fresco pastorizzato di alta qualità**

Oltre alle caratteristiche del latte fresco pastorizzato, quello di "alta qualità" deve soddisfare requisiti igienici più severi. Inoltre, presenta un contenuto in sieroproteine superiore e può essere solo intero ovvero il contenuto di grassi non può essere inferiore a 3,5%. È certamente la **scelta migliore dal punto di vista nutrizionale**.

## **Il latte UHT: si conserva per 3 mesi**

Il latte UHT è quello che ha subito un **processo di sterilizzazione** a 135-150° C per 2-6 secondi. Tale trattamento termico distrugge tutti i microorganismi presenti nel latte e/o ne impedisce la proliferazione. Tale tipologia può essere conservata per circa 3 mesi a temperatura ambiente.

## **Il latte a lunga conservazione**

Come il latte UHT, anche quello a lunga conservazione subisce un primo trattamento a 135-150° C per circa 2-6 secondi e, dopo essere stato confezionato in contenitori ermetici, attraversa un ulteriore riscaldamento a 110-120° C per 15-20 minuti. Questa doppia lavorazione termica allunga la conservabilità a circa 6 mesi a temperatura ambiente ma ha come conseguenze negative la distruzione del 90% delle sieroproteine, la Reazione di Maillard con imbrunimento del latte (alterazione del colore) e la riduzione del contenuto di vitamina C, piridossale, tiamina e vitamina B12.

In definitiva, il latte pastorizzato ha una minore conservabilità del latte sterilizzato ma, dal punto di vista nutrizionale, conserva meglio vitamine, minerali e proteine del siero.

## **Latte modificato**

Esiste, infine, una gamma di **latti modificati** che hanno subito aggiunte o sottrazioni di alcune componenti. Tra questi il **latte arricchito di Omega 3**, il **latte arricchito in calcio**, il **latte delattosato** ed il **latte probiotico** cioè addizionato con fermenti lattici.