

LE BEVANDE VEGETALI NELLA DIETA LIPIDOMICA



Latte di mandorla, latte di cocco, bevanda di riso, avena o soia, sono probabilmente i **drink vegetali** più conosciuti e più di moda oggi in commercio.

Negli ultimi anni si è assistito ad un vero e proprio **boom delle bevande vegetali**, tanto che ora ci sono interi scaffali nei supermercati dedicati ad esse e agli alimenti derivati.

Le motivazioni che spingono i consumatori a comprare questi prodotti sono molteplici:

- allergia alle proteine del latte
- intolleranza al lattosio
- regimi vegetariani e vegani
- riduzione del consumo di grassi saturi
- curiosità e sperimentazione in cucina

Le bevande vegetali sono il punto di partenza di numerosi prodotti derivati del latte vaccino: yogurt, panna e besciamella, ricotta e formaggi, dolci al cucchiaio.

Proprio per questo trovano infatti tante applicazioni in cucina, dalla preparazione di colazioni alternative alla pasticceria fino all'elaborazione di salse e condimenti.

Cosa sono le bevande vegetali

Con una sentenza del 2017 [1], la Corte di giustizia dell'Unione Europea ha vietato l'uso per fini commerciali di denominazioni come "latte", "panna", "burro", "yogurt" per prodotti di origine vegetale.

Queste denominazioni vengono riservate al latte animale e ai suoi derivati (i prodotti, "lattiero-caseari"). In Italia, vigono le eccezioni relative al latte di mandorle, al burro di cacao e al latte di cocco [2].

Nel linguaggio comune, ci riferiamo a "latte di" per indicare una bevanda ottenuta da

- cereali o pseudo-cereali (avena, riso, quinoa, grano saraceno...)
- frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole, cocco...)
- legumi (soia)
- semi oleaginosi (semi di canapa, di girasole, di zucca...)

che vengono lasciati in ammollo per un tempo variabile, frullati in acqua, in alcuni casi bolliti e, infine, filtrati.

Le caratteristiche nutrizionali delle bevande così ottenute dipendono principalmente dall'ingrediente di partenza e da eventuali altri aggiunti in fase di produzione.

Infatti sugli scaffali troviamo bevande addizionate con vitamine e minerali per sopperire alla naturale scarsità della materia prima da cui viene estratto il succo e, a volte, per

simulare le proprietà del latte vaccino (ad esempio con grassi vegetali, frequentemente da olio di girasole).

Spesso, inoltre, le bevande vengono addolcite con saccarosio, sciroppo di glucosio o fruttosio.

Dal momento quindi, che i valori nutrizionali della bevanda dipendono da vari fattori, fra cui il grado di diluizione in acqua della materia prima utilizzata, l'aggiunta di micronutrienti, le qualità nutrizionali del frutto o seme originario, in generale, per una scelta consapevole, consigliamo di tenere in considerazione:

1) la percentuale di seme/frutto/cereale nella bevanda.

In questo modo potremo avere una stima dei micro e macronutrienti derivanti dalla materia prima e non da aggiunte successive;

2) la lunghezza della lista di ingredienti. Spesso infatti, per dare consistenza o un miglior sapore, vengono aggiunti aromi, coloranti e stabilizzanti. I prodotti con il minor numero di ingredienti, idealmente solo due (il frutto/seme/cereale + acqua) sono senza dubbio da preferire;

3) il calcio e le vitamine B e D vengono spesso aggiunti artificialmente per aumentare il valore nutritivo della bevanda. Queste aggiunte non sono permesse nei prodotti biologici;

4) le bevande ottenute da cereali (riso, avena) sono povere di grassi e proteine e ricche di carboidrati. In questi casi, gli zuccheri semplici possono superare il 10% determinando, per questo, un elevato indice glicemico della bevanda. Per il loro naturale scarso contenuto di grassi, queste bevande vengono addizionate con oli vegetali, spesso olio di girasole;

5) le bevande ottenute da legumi (soia) e frutta secca (mandorle, nocciole) sono naturalmente più ricche di proteine.



Confronto lipidomico delle bevande vegetali

Tenendo in mente le considerazioni generiche, il focus è quello di analizzare le bevande vegetali in base alle conoscenze nel campo della lipidomica per aggiungere un criterio di scelta al momento dell'acquisto, così come fatto in precedenza per le creme spalmabili e gli oli [3].

Il principio alla base della lipidomica è l'equilibrio fra le componenti lipidiche della membrana cellulare.

Gli acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, omega-3 e omega-6, nelle giuste quantità e proporzioni, permettono il naturale funzionamento della membrana cellulare che è indispensabile per il corretto funzionamento delle cellule e dei tessuti che compongono il corpo umano.

• BEVANDE VEGETALI ricche di ACIDI GRASSI SATURI (SFA)

LATTE DI COCCO

Gli unici grassi contenuti nel latte di cocco sono quelli saturi, a catena corta, media e lunga. Mentre i primi sembrano avere un ruolo positivo sul microbiota intestinale, da un punto di vista lipidomico, il consumo di acido palmitico (16:0) e di acido stearico (18:0) deve essere mantenuto il più basso possibile.

GRASSI TOTALI: 2,08 g

grassi saturi: 2,08 g

grassi monoinsaturi: —

grassi polinsaturi: —

rapporto SFA/MUFA/PUFA: 100/0/0

• BEVANDE VEGETALI ricche di ACIDI GRASSI MONOINSATURI (MUFA)

LATTE DI MANDORLA

Ricca di magnesio, potassio e calcio, è anche una bevanda ricca di fibre. Attenzione però alla effettiva quantità di frutta secca utilizzata nell'elaborazione del prodotto per poter beneficiare delle proprietà nutritive.

GRASSI TOTALI: 0,96 g

grassi saturi: 0,08 g

grassi monoinsaturi: 0,59 g (acido oleico 18:1 omega-9)

grassi polinsaturi: 0,24 g (acido linoleico 18:2 omega-6)

rapporto SFA/MUFA/PUFA: 9/65/26



LATTE DI NOCCIOLA

È una bevanda ricca di amminoacidi essenziali, sali minerali, antiossidanti, vitamina E e B.

GRASSI TOTALI: 3,2 g

grassi saturi: 0,2 g

grassi monoinsaturi: 2,5 g

grassi polinsaturi: 0,5 g

rapporto SFA/MUFA/PUFA: 6/78/16

• BEVANDE VEGETALI ricche di ACIDI GRASSI POLINSATURI (PUFA)

LATTE DI SOIA

Si tratta di una bevanda ricca di vitamina B2 e rame.

Tra tutte le fonti proteiche vegetali, la soia è il legume più ricco di amminoacidi essenziali e, per questo, il latte di soia è quello che si avvicina di più al latte vaccino per contenuto in proteine.

GRASSI TOTALI: 1,47 g

grassi saturi: 0,2 g

grassi monoinsaturi: 0,4 g

grassi polinsaturi: 0,9 g (di cui 0,6 g di acido linoleico 18:2 omega-6 e 0,08 g di acido alfa-linolenico 18:3 omega-3)

rapporto SFA/MUFA/PUFA: 14/26/60

• BEVANDE VEGETALI con altre caratteristiche rilevanti dal punto di vista lipidomico

Un aspetto che vogliamo tenere in considerazione in questa rassegna è la ripercussione degli alimenti ad elevato indice glicemico sull'equilibrio lipidomico. Questa è data principalmente da due ragioni:

1) attraverso la segnalazione dell'insulina, viene promossa la biosintesi di acidi grassi saturi (acido palmitico in primis) che portano a rallentamento della funzione epatica e favoriscono una condizione di insulino-resistenza.

2) alti livelli di zucchero nel sangue favoriscono stati infiammatori ed ossidativi.

IL LATTE DI RISO ed il LATTE DI AVENA presentano un più elevato contenuto di zuccheri rispetto alle altre bevande vegetali a base di frutta secca, rispettivamente un 9,2 g e un 10,6 g. Tuttavia, il loro indice glicemico è, rispettivamente, 85 (alto) e 40 (moderato), spingendoci a preferire il consumo di latte di avena.

Il latte di riso, con il suo gusto dolce, viene spesso usato aggiunto ad altre bevande vegetali come dolcificante naturale.

Articolo a cura del Gruppo redazionale di Lipinutragen

*Le informazioni riportate non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente.
I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 93977804 : ©bondd; 92140955 : ©happylark;