

LA CASEINA CONTENUTA NEL LATTE NON PROVOCA TUMORI



Per molto tempo si è letto sul web l'ipotesi che la caseina presente nel latte potesse aumentare il rischio di insorgenza di diversi tumori, ma tale notizia shockante non ha alcun fondamento scientifico.

La convinzione che la caseina contenuta nel latte aumenti lo svilupparsi dei tumori è una delle tesi principali contenute nel libro *The China Study*, scritto dal nutrizionista americano Colin T. Campbell; l'autore trae questa conclusione basandosi sulla considerazione che i cinesi, in quanto minor consumatori di latte e proteine animali, hanno una minor incidenza di tumori degli occidentali.

Negli esperimenti per cercare di dimostrare questa tesi fu indotto nei topi un tumore attraverso aflatossine e successivamente gli animali furono divisi in due gruppi in base all'alimentazione: un gruppo mangiava alimenti ricchi in caseina e l'altro si alimentava con proteine del frumento. Da qui si è visto che i topi che mangiavano più caseina crescevano più velocemente, e quindi si è dedotto che la caseina stimolasse la moltiplicazione cellulare; ma c'era un errore di fondo.

L'organismo di tutti i mammiferi, noi compresi, non può sintetizzare tutti gli aminoacidi che servono per formare le proteine e, quindi, bisogna che vengano assunti tramite l'alimentazione ed è risaputo ormai che le proteine di origine animale, tra cui la caseina, sono dette nobili proprio perché contengono tutti gli aminoacidi che servono al nostro corpo, a differenza di quelle di origine vegetale. Quindi, negli esperimenti di Campbell è stato confrontato l'effetto di una fonte di aminoacidi non uguali, motivo per cui le cellule tumorali rispondevano di più alla caseina: semplicemente era un cibo migliore!

Questa vicenda fa pensare a quanto a volte ci facciamo trascinare dalle notizie che troviamo in internet o dalle “credenze popolari”; non ha senso accusare un singolo alimento e demonizzarlo o viceversa eleggerne magari un altro a possibile guaritore di tutti i mali. Quando si tratta di salute tutti noi abbiamo paura e magari vogliamo credere in qualsiasi cosa purché ci faccia guarire, ma è fondamentale affidarsi a professionisti seri, che fanno della scienza e della ricerca il loro motivo di vita.

A cura di Antonella Boldini

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/lesperto-risponde/la-caseina-fa-venire-il-tumore>