

# Bevande vegetali

## Sì, per il gusto ma non in alternativa al latte

**Una bevanda a base di riso o di mandorle offre uno scarso apporto nutrizionale. Solo la soia è un po' più interessante. Ma in nessun caso queste bevande possono essere un'alternativa nutrizionale al latte tradizionale di mucca.**

**U**n tempo esisteva solo il latte d'origine animale, oggi, invece, sugli scaffali dei negozi troviamo svariati tipi di bevande a base di cereali, di legumi e di semi oleosi, come la quinoa, la soia, la mandorla, il riso, l'avena, il cocco, la nocciola, la castagna e chi più ne ha più ne metta.

In effetti, un numero crescente di persone riduce o addirittura elimina i prodotti a base di latte dalla propria alimentazione perché o soffre d'intolleranza, o desidera seguire una dieta vegana oppure è preoccupato per gli effetti del latte vaccino sulla salute.

Quello che va comunque ricordato è che riferendosi a queste bevande bisogna pensare che si tratta di prodotti realizzati artificialmente, non esistono in natura. A volte sono realizzati con ingredienti bio (vedere etichetta), generalmente non di provenienza locale.

Iniziamo con una puntualizzazione: sebbene siano comunemente definiti come "latte vegetale", questa denominazione è vietata in Svizzera. Nel 2017, anche la Corte di giustizia dell'Unione europea ha deliberato che la denominazione "latte" è riservata ai prodotti di origine animale e non può essere utilizzata per pubblicizzare e commercializzare prodotti puramente vegetali. E non potrebbe in effetti essere diversamente, perché se, a prima vista, l'aspetto e la consistenza sono simili, queste bevande sono composte essenzialmente di semi e di acqua.

Alla Elsa di Estavayer-le-Lac (nel canton Friburgo), la compagnia che produce le due bevande di soia ai primi posti di questo test comparativo, la lavorazione è molto semplice: i semi di soia biologica – importata dall'estero – sono travasati in un impianto di pompaggio e poi preparati in serbatoi di stoccaggio per essere macinati e mescolati all'acqua. Il "latte" ricavato sarà separato dall'akara (residui insolubili), riscaldato, portato a temperatura ambiente, degassato, raffreddato e infine confezionato per la vendita.

### Dieci prodotti competono con il latte

Oggi, in ogni negozio che si rispetti, possiamo scegliere tra un drink a base di soia, di riso o di altri vegetali. Anche se il consumatore non è indotto in confusione, di fronte a questa moda delle bevande a base vegetale, sempre più dilagante, è importante che conosca il loro apporto nutrizionale. Queste bevande, presentate come alternative genuine, possono davvero sostituire il tradizionale latte di mucca?

Per scoprirlo, abbiamo analizzato dieci prodotti, concentrandoci su quelli di soia, di riso e di mandorle, perché sono i più diffusi sia nei negozi che in vendita online.

In particolare ci siamo focalizzati sulle versioni non aroma-



**Con l'avanzare dell'età, chi desidera sostituire il latte di mucca deve privilegiare una bevanda alla soia, ricca di proteine.**

tizzate, destinate all'uso generale (come bevanda, specialmente nel caffè, e in cucina).

I livelli di calcio, proteine, zuccheri, omega 3, acidi grassi saturi, vitamine D2, B2 e B12 sono stati confrontati con l'apporto medio che forniscono i prodotti lattieri. I risultati sono nelle tabelle a lato.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO TABELLE J.L. BARMAVERAIN

Soia



MIGROS BIO Soja Drink



SOYA LIFE Soya Drink



SOJASUN Bevanda di soia



ENJOY FREE! Bio Doja Drink



LIMA Soya Drink Natural

Ingredienti	Soia	Soia	Soia	Soia	Soia
Prezzo (fr.)	1.90	1.95	2.95	1.89	3.90
Distributore	Migros	Denner	Coop	Aldi	Palud
Proteine (25%)	●	●	●	●	●
Calcio (25%)	+	●	●	▲	▲
Zuccheri - totali (20%)	●	●	●	+	+
Vitamina D2 (10%)	+	+	+	▲	▲
Vitamine B2 e B12 (10%)	●	●	▲	▲	▲
Omega 3 (5%)	●	●	●	▲	●
Acidi grassi saturi (5%)	●	●	●	●	●
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	77	73.5	63	49.1	49

La soia è più equilibrata È valutata a parte

Proteine

Per quantità e composizione si avvicinano a quelle del latte (3,3g/100 ml). Lima Soya Drink Natural, acquistata in farmacia ne contiene di più, 3,8g/100 ml.

Calcio e vitamine

Migros-Bio (186 mg/100 ml) e Soya Life (134 mg/100 ml) forniscono più calcio del latte (120 mg/100 ml), Sojasun si avvicina (104 mg/100 ml). Per le vitamine, i campioni sono i due prodotti di Elsa: Migros-Bio e Soja Life. Lima è quello che ne contiene meno.

Zuccheri

Lima e Enjoy Free! contengono solo tracce di zuccheri della soia (0,5g/100 ml e 0,57g/100 ml). Le altre tre bevande contengono zuccheri aggiunti entro limiti accettabili. Tutti i prodotti sono privi di lattosio.

Riso e mandorla



ALNATURA Mandel Drink



ALNATURA Reis Drink



RUDE HEALTH Almond Drink



VIAGGIATOR BIOLOGICO Riso



KARMA Bio Rice Drink

Ingredienti	Mandorla	Riso	Mandorla, riso	Riso	Riso
Prezzo (fr.)	3.15	2.10	5.25	3.60	2.95
Distributore	Migros	Migros	Manor	Manor	Coop
Proteine (25%)	▲	▲	▲	▲	▲
Calcio (25%)	▲	●	▲	▲	▲
Zuccheri - totali (20%)	+	▲	●	▲	▲
Vitamina D2 (10%)	▲	▲	▲	▲	▲
Vitamine B2 e B12 (10%)	▲	▲	▲	▲	▲
Omega 3 (5%)	●	▲	▲	▲	▲
Acidi grassi saturi (5%)	●	+	●	●	●
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	32.9	27.2	15	13.8	13.7

Proteine

Il laboratorio non è stato in grado di rilevare una quantità misurabile, con l'eccezione di Alnatura alle mandorle che, con 1,1g/100 ml, ne contiene molto meno delle bevande alla soia.

Calcio e vitamine

Alnatura al riso è l'unica bevanda a contenere una quantità significativa di calcio (105 mg/100 ml). Le altre sono sotto i 20 mg/100 ml (6 volte meno del latte). Strano, perché Karma vanta il suo contenuto di calcio. Il laboratorio non ha rilevato nessuna vitamina.

Zuccheri

Lo zucchero proviene dalla digestione enzimatica dell'amido o da un'aggiunta. Il laboratorio può determinarne la presenza, ma non l'origine. Tutte si situano tra 4,32 e 7,25g/100 ml. L'unica bevanda con la dicitura "non zuccherato", Alnatura alla mandorla, ne contiene una quantità non rilevabile. Nessuna contiene lattosio.

● Molto buono ● Buono ● Soddisfacente ▲ Poco soddisfacente ▲ Insufficiente

\* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati su referenze fornite in negozio.

# Intolleranza

## Un fenomeno normale ma al contempo particolare

**In Svizzera, una persona su cinque soffrirebbe di intolleranza al lattosio. Cosa significa?**

La Svizzera è un paese ideale per la produzione lattiera, grazie al clima favorevole alla crescita dell'erba e al know-how tradizionale. A differenza dei due terzi dell'umanità, l'80% della popolazione svizzera riesce a digerire il lattosio e può bere latte in età adulta.

Il lattosio, lo zucchero che si trova naturalmente nel latte dei mammiferi, è composto da due molecole: glucosio e galattosio. Durante la digestione, un enzima, la lattasi, li separa per consentire il loro assorbimento nel sangue attraverso la barriera intestinale. Se questo enzima non

viene prodotto in quantità sufficiente, il lattosio fermenta nell'intestino crasso, causando gonfiore, dolore, diarrea, stitichezza, nausea... Di che far soffrire e complicare la vita.

Una volta fatta la diagnosi, la persona che soffre di questi disturbi dovrà adeguare il proprio consumo di latticini, scegliendo quelli poveri di lattosio (vedi [www.aha.ch](http://www.aha.ch)) ed eventualmente farsi consigliare dalla dietista per impostare un corretto equilibrio alimentare. È bene tuttavia non evitare gli alimenti con lattosio senza una diagnosi corretta da parte di un medico.

Potrà comunque sempre mangiare formaggio stagionato, il cui lattosio scompare in gran parte durante il processo di produzione. Il latte senza lattosio è un'altra possibile opzione. Le molecole del lattosio vengono scisse, da qui il sapore più dolce rispetto al latte non trasformato.

Tra le bevande vegetali, quelle con soia arricchita di calcio e vitamina D sono una scelta interessante. Il calcio può essere integrato con broccoli o cavoli e acqua minerale ricca di calcio (più di 300 mg per litro).

### Bambini

#### Calcio e vitamine anzitutto

Per i lattanti, la cosa migliore è il latte materno. Se necessario, può essere sostituito da un preparato per neonati, in accordo con il pediatra.

A partire da un anno, può essere sostituito dal latte vaccino intero, integrato a una dieta variata. Secondo gli specialisti, i vari tipi di latte junior che si trovano in commercio non avrebbero effetti benefici. Formaggi e yogurt permettono a un bambino più grande, che non vuole bere latte, di consumare i tre quarti dei prodotti caseari raccomandati dalla Società svizzera di nutrizione. Il suo corpo potrà così assumere il calcio e le vitamine necessari alla crescita. La porzione giornaliera per un bambino è di circa 1 dl di latte: ciò equivale a 100 g di yogurt, 15 g di formaggio a pasta dura o 30 g di formaggio a pasta molle.

È una bevanda a base di mandorle? Perché no, ma occasionalmente e solo per il suo sapore.

### Anziani

#### L'appetito è ridotto ma non il fabbisogno

Con l'età, diminuisce l'appetito ma non i bisogni del corpo. Anzi, secondo la Commissione federale per l'alimentazione, i fabbisogni proteici delle persone anziane con problemi di salute e con meno autonomia quotidiana sono ancora più elevati. I nutrienti (le proteine) dovrebbero essere facili da assumere e distribuiti sull'arco della giornata, tra le altre cose, sotto forma di prodotti caseari. Gli obiettivi sono il mantenimento della massa muscolare e la rigenerazione dopo un'eventuale malattia. Le persone che vogliono sostituire il latte di mucca con una bevanda vegetale dovrebbero preferire quelle a base di soia per il loro alto contenuto proteico. Inoltre gli anziani svizzeri soffrono di carenza di vitamina D. Una vitamina prodotta dal corpo grazie al sole. È dunque consigliata un'integrazione per ridurre il rischio di cadute e fratture. Un'assunzione combinata con il calcio migliora la forza muscolare.

### Vegani

#### Non dimenticare la vitamina B12

I dati svizzeri mostrano che ci sono molti modi per seguire una dieta vegana. Un adulto che rinuncia a ogni tipo di alimento di origine animale può benissimo assorbire i nutrienti necessari se riesce a seguire una dieta equilibrata e la completa con un supplemento di vitamina B12. Alcuni studi hanno inoltre dimostrato che andrebbe monitorato il deficit di iodio, di calcio e, potenzialmente, di selenio.

Per quanto riguarda le alternative vegetali al latte di mucca, è consigliabile scegliere varianti arricchite con vitamine e minerali.

Una scelta di questo tipo per i bambini va ponderata accuratamente: è meglio chiedere il parere professionale a una dietista per essere sicuri di fornirgli le proteine, gli acidi grassi a catena lunga, il ferro, lo zinco, il calcio, lo iodio e la vitamina B12 necessari per la crescita del corpo e lo sviluppo del cervello.



## Tre domande a Evelyne Battaglia-Richi presidente ACSI e dietista



### Cosa c'è da sapere su queste bevande vegetali?

Non sono da considerare come sostituto del latte adatto a tutti! Inoltre è da ricordare che in primo luogo si tratta di alimenti elaborati industrialmente e non di un prodotto naturale come il latte. Sono tuttavia una buona alternativa vegetale, soprattutto i prodotti a base di soia bio (anche se più cari), adatti alle persone adulte che seguono un'alimentazione vegana o vegetariana come complemento ad un'alimentazione equilibrata.

### Ma sono bevande adatte a tutti?

L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) le sconsiglia per i lattanti. Le persone molto anziane, già malnutrite, dovrebbero preferire il latte. Non sono da ritenersi adatte neanche per le persone con allergie (la soia è anche un forte allergene) o intolleranti al lattosio perché i valori nutrizionali sono comunque differenti a dipendenza del prodotto (creato in laboratorio) e non garantiscono un apporto sufficiente di proteine, calcio e vitamina B12. Inoltre, la soia contiene flavonoidi che influenzano

l'organismo e possono essere potenzialmente dannosi per i neonati e le donne in gravidanza. Se si vuole evitare il latte, è meglio chiedere un consiglio professionale a un dietista.

### È possibile integrare le bevande vegetali in un'alimentazione equilibrata?

I vegetariani possono senz'altro includere queste bevande come complemento nutrizionale facendo attenzione a compere prodotti bio e non troppo ricchi in grassi e zuccheri aggiunti (leggere l'etichetta nutrizionale). Dovrebbero però attingere ad altre fonti vegetali di proteine e calcio per mantenere un buon equilibrio alimentare. La vitamina B12 invece andrebbe aggiunta come complemento per chi evita qualsiasi alimento di origine animale. Per le persone con intolleranza al lattosio accertata basta scegliere il latte senza lattosio, identico al latte tranne per il lattosio che viene scisso tramite un procedimento fisico, ma mantiene le caratteristiche nutrizionali originali. Anche qui leggere le etichette permette di distinguere tra latte senza lattosio puro e bevande al latte senza lattosio (contenenti anche acqua).

## Provenienza Dichiarazioni troppo vaghe

L'indicazione del paese è poco chiara. Le alternative per scegliere meglio.

### Mandorle

Secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, il 46% delle coltivazioni mondiali di mandorle si trova negli Stati Uniti, in particolare in California. Questo favorisce la monocultura, causa problemi di acqua e comporta l'uso pesticidi. L'alternativa sono le mandorle dell'Europa meridionale, preferibilmente biologiche.

### Origine dei prodotti selezionati:

Spagna e Italia.

### Soia

I paesi produttori più importanti sono gli Stati Uniti e il Brasile. Entrambi hanno puntato su piante geneticamente modificate che resistono agli erbicidi a base di glifosato. L'alternativa sarebbe la soia europea, prodotta senza OGM o biologica,

come quella coltivata nel delta del Danubio, in Italia o in Francia. Anche alcuni agricoltori svizzeri si dedicano a questa coltura poco adatta al nostro clima.

### Origine dei prodotti selezionati:

Francia, Europa, UE/non UE e non indicato.

### Riso

I maggiori produttori al mondo sono la Cina e l'India. Il riso (terza fonte di arsenico, subito dopo frutta e verdura) può contenere arsenico inorganico cancerogeno o residui di pesticidi. L'alternativa sarebbe il riso biologico coltivato in terreni senza arsenico. La Svizzera importa riso soprattutto dall'Italia.

### Origine dei prodotti selezionati:

Italia e UE/non UE.

## Check list

### Comprare una bevanda che ne valga la pena

#### ✓ Proteine

Una bevanda di soia ne contiene di più delle altre varianti. Controllare sulla lista dei nutrienti che abbia un contenuto equivalente a quello del latte vaccino (3,3g/100 ml).

#### ✓ Calcio e vitamina D

Entrambi contribuiscono alla salute delle ossa. Le confezioni che annunciano un "alto contenuto di calcio e vitamina D" devono contenere almeno il 15% dell'apporto raccomandato per 100 ml. Quelle che menzionano soltanto la presenza di questi nutrienti devono contenerne il 7,5%. Se non sono menzionati, di solito, le bevande vegetali non ne contengono.

#### ✓ Vitamine B2 e B12

Un prodotto "ricco di vitamine B2 e B12" è particolarmente utile in caso di dieta vegana.

#### ✓ Senza pesticidi

Gli ingredienti biologici contengono meno sovente residui rispetto ai prodotti standard.

#### ✓ Senza OGM

La Svizzera consente la presenza di soia OGM, che deve essere menzionata nell'elenco degli ingredienti. Se non è indicato nulla, significa che il prodotto ne contiene meno dello 0,9% nell'ingrediente soia. L'agricoltura biologica vieta l'uso di OGM.

#### ✓ Senza zucchero aggiunto, additivi, aromi

Siccome per queste bevande il termine "naturale" non è definito, è meglio controllare la composizione se si vogliono evitare queste aggiunte. Molti prodotti contengono solo acqua e soia.

#### ✓ Prezzo

Il confronto è indispensabile perché i prezzi possono raddoppiare.

# Assemblea 2019



**È** nella vivace cornice della nuova Filanda a Mendrisio che, sabato 30 marzo, si sono tenuti i lavori della 45esima assemblea annuale dell'ACSI, lavori che sono stati avviati con i saluti del sindaco del borgo, Samuele Cavadini, dell'allora direttore del DSS Dipartimento sanità e socialità, Paolo Beltraminelli e della direttrice della SKS, Sara Stalder.

Nella sua relazione, **la presidente dell'ACSI, Evelyne Battaglia-Richi**, ha citato gli innumerevoli temi e i molti fronti che anche lo scorso anno hanno impegnato l'ACSI e le organizzazioni dei consumatori. Ma soprattutto ha voluto sottolineare come il tema della sostenibilità, della salvaguardia dell'ambiente e delle risorse primarie, è da sempre uno dei capisaldi del nostro movimento. Sempre in prima fila contro lo spreco, l'ACSI ha realizzato una trentina di Caffè Riparazione in tutto il Cantone e continua i progetti di Scambio dell'usato. Tra i temi importanti a livello nazionale vi è sicuramente quello dell'alimentazione, nell'ambito del quale, insieme ad altri partner, si sta battendo per introdurre un'etichetta nutrizionale che aiuti i consumatori nella scelta di prodotti più sani. Nell'instancabile lotta contro la sovramedicalizzazione ACSI ha promosso il progetto di tessera con 5 domande da porre al medico affinché le cure siano più efficaci e i costi più contenuti. Fra l'altro ha anche ricordato che nel corso dell'anno è stato finalizzato il progetto "Negozio a misura di tutti", un manuale per agevolare la spesa alle fasce di popolazione svantaggiate.

**La segretaria generale, Laura Regazzoni Meli**, si è soffermata su alcuni temi cari all'Alleanza svizzera delle organizzazioni dei consumatori (di cui l'ACSI fa parte). In vista delle elezioni federali, per la seconda volta, l'Alleanza valuterà come hanno votato i parlamentari sui temi che toccano più da vicino i consumatori e a settembre pubblicherà le rispettive "pagelle" in modo che ne possano tener conto quando voteranno. È infatti nell'ambito dei consessi federali che vengono prese molte decisioni che poi ricadono su di noi cittadini-consumatori. In quest'ottica per la Giornata mondiale dei diritti dei consumatori, l'ACSI e l'Alleanza hanno formulato dieci richieste alla politica (vedi a p. 14), tra cui: l'urgenza di una maggiore attenzione ai diritti dei consumatori nell'ambito della revisione della legge sui contratti assicurativi, il diritto alla riparazione degli oggetti e una maggiore incisività nel contrastare l'aumento dei costi della salute.



Da parte sua la **redattrice responsabile del settore comunicazione, Ivana Caldelari Magaton**, ha illustrato i nuovi orientamenti nell'ambito della rivista con una maggiore attenzione sui temi della digitalizzazione e l'introduzione dell'uso regolare della newsletter come canale d'informazione, che consente ai soci di poter ricevere utili informazioni in modo diretto e tempestivo.

Per quanto riguarda il **Comitato direttivo**, quest'anno sono terminati i mandati di ben 7 dei 13 membri: in loro sostituzione l'assemblea ha accolto per acclamazione tre nuovi membri (vedi sotto).

## L'ACSI per i giovani:

Quota sociale a metà prezzo

Per favorire i giovani l'assemblea ha accolto la proposta del Comitato di una quota sociale/abbonamento (solo online) a prezzo ridotto.

Dal 2020 i giovani da 18 a 30 anni pagheranno 25 fr./anno.



EVELYNE  
BATTAGLIA-  
RICHI  
PRESIDENTE



ANGELICA  
JÄGGLI  
VICE PRESIDENTE



CLAUDIA  
MALAGUERRA  
VICE PRESIDENTE

## Il Comitato direttivo ACSI 2019

Il CD è formato da 9 membri presieduti da Evelyne Battaglia-Richi. In sostituzione degli uscenti Sandra Bernegger, Rosanna Braghetta, Maddalena Ermoti, Bernadette Mottini, Gianni Ruchti, Leda Soldati e Claudio Walter, sono stati nominati **tre nuovi membri**: Misha Bianchi, Tosca Marci e Virgilio Sciolti a cui diamo il benvenuto.



LARA  
BEDOLLA-RANZI



MISHA  
BIANCHI



ALESSIA  
FORNARA



TOSCA  
MARCI



VIRGILIO  
SCIOLTI



GIULIA  
TOGNI

**Grazie a Bernadette, Claudio, Gianni, Leda, Maddalena, Rosanna e Sandra**

Un grazie di cuore ai membri di comitato uscenti per l'impegno che in tutti questi anni hanno profuso in favore dei consumatori della Svizzera italiana.