

COSA SONO I LATTI A2 E IN COSA SI DIFFERENZIANO DAI LATTI A1?

A cura di Patrizia Gallo, Area Alimentazione e Nutrizione

In Europa il **Latte A2** è un prodotto di nicchia, per il momento, ma in Australia così come in Cina, è presente in ogni supermercato. Anche negli Stati Uniti sta conquistando ingenti quote di mercato molto in fretta al punto da suscitare discussioni e polemiche perché non si riesce a capire bene quanto le sue qualità siano reali e quanto siano frutto di intelligenti campagne di marketing.

Ecco i fatti.

In Australia e in alcune zone dell’Africa una certa quota di mucche appartiene ad alcune razze che producono un latte chiamato A2, leggermente diverso da quello consumato nella maggior parte degli altri paesi, chiamato A1. La differenza è nel DNA. Alcune migliaia di anni fa nelle mucche europee si è determinata la mutazione di uno solo dei 209 aminoacidi della beta-caseina. Una piccola differenza che provoca però conseguenze durante la digestione negli animali da laboratorio, in vitro e verosimilmente nell’uomo. Infatti durante la digestione, la β -caseina A1 può dare origine ad un frammento proteico chiamato beta casomorfina 7 (BCM 7), un derivato oppioide che in letteratura è stato utilizzato per ridurre importanti diarree secretive con in più un effetto ossidante. Di fatto, uno studio pubblicato di recente nel Regno Unito sul ‘Nutrition Journal’ (*Effects of milk containing only A2 beta casein versus milk containing both A1 and A2 beta casein proteins on gastrointestinal physiology, symptoms of discomfort, and cognitive behavior of people with self-reported intolerance to traditional cows’ milk - Nutrition Journal 2016*) riporta che il consumo di latte A2 aumenta la produzione naturale di glutatione. Il glutatione è segnalato per essere un antiossidante fondamentale, ampiamente riconosciuto per la sua associazione con una serie di benefici per la salute. Da questo studio emerge che i latti vaccini che contengono la frazione A1 A2 sono latti che determinano sintomi importanti a carico dell’apparato gastrointestinale (rallentato transito, aumento sierico dei markers di infiammazione, alterata composizione della massa fecale [riduzione degli acidi grassi a corta catena = SCFA]). Una Review del 2017 dell’American Society for Nutrition mostra come studi in vitro e su animali abbiano rilevato una attività pro-infiammatoria della BMC 7, con l’induzione di una risposta immune T cellulo-mediata. Le evidenze negli umani non sono però consistenti. E’ invece consistente per la BMC 7 il dato del rallentamento del transito intestinale e dell’alterata motilità intestinale. La capacità di un bovino di produrre latte A1 o A2 è interamente dipendente dal suo patrimonio genetico e non esiste un modo per alimentare o gestire le mucche in modo che producano latte A2. Gli animali da latte possiedono un genotipo espresso sia come A1A1, A1A2 o A2A2, ed ogni allele codifica la corrispondente β -caseina. Le mucche A2A2 sono le uniche che possono essere considerate produttrici di “latte A2” poiché le mucche A1A2 produrranno, invece, latte con una miscela di β -caseina A1 e A2. Il genotipo di un animale può essere determinato solo attraverso test genetici. Come sempre accade, il Web ipotizza, per questa capacità pro infiammatoria della caseina A1, responsabilità mai dimostrate ma periodicamente rilanciate dalla rete, quali l’aumento dei casi di diabete tra i bambini occidentali, le allergie, le intolleranze, la scarsa digeribilità, il rischio di malattie cardiovascolari, autismo e chi più ne ha più ne metta.