

## ALIMENTAZIONE UMANA E PRODOTTI DI CAPRA

Dal punto di vista della Scienza dell'Alimentazione, specialità della Medicina che si occupa della nutrizione umana, i prodotti di capra, lattiero-caseari e derivati della carne, occupano un posto di importanza che si accresce con il tempo.

Il poter reperire questi alimenti non solo in aree del territorio vocate per tradizione all'allevamento caprino o in punti vendita specializzati, ma anche negli ambiti della grande distribuzione, come ad esempio i supermercati, non può che essere accolto con favore dal dietologo. Infatti **le proprietà nutrizionali dei prodotti di capra possono a buon diritto considerarsi tra le eccellenze del panorama alimentare** ed i motivi per incentivarne il consumo, a fianco o al posto di altri prodotti di più comune uso, sono molteplici.

Il latte di capra ha un **contenuto minerale** superiore a quello vaccino, in particolar modo per quanto riguarda Calcio, Potassio, Magnesio e Cloro (1), ed anche la carne di capra ha livelli più elevati di Calcio e Fosforo.

Inoltre, il **contenuto vitaminico** è più alto, sia nel latte, sia nella carne, per le vitamine PP, B1 e A (1). Questo rende latticini e carne di capra indicati in alcune fasi della vita, come lo sviluppo, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, la terza età, come prevenzione dall'osteoporosi, o in situazioni di maggior fabbisogno, come la pratica di attività sportiva. In caso di sindromi da malassorbimento, come ad esempio le resezioni intestinali a seguito di patologie infiammatorie massive o neoplasie, il latte di capra migliora l'assorbimento di Ferro e Rame (2).

Mediamente superiore, nel latte, anche la **quota proteica totale** (1). Ciò nonostante, la quantità di caseina, in particolar modo della frazione  $\alpha s_1$ , è più bassa (3); questo significa una minor attività allergizzante, fattore di fondamentale importanza nella crescita e nello sviluppo di quei bambini che, dopo lo svezzamento da latte materno, presentano un'allergia alle proteine del latte vaccino.

Nel latte di capra sono naturalmente presenti delle sostanze (**lattoperossidasi**) che svolgono un'azione batteriostatica e battericida, proteggendo quindi il latte stesso dalla degradazione ed il consumatore da patologie a trasmissione alimentare legata al consumo di questo alimento (4).

È possibile ritrovare anche **sostanze bioattive**, come alcuni peptidi, con attività antiipertensiva e antitrombotica (5,6), rivestendo così un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Rilevante il contenuto di **sostanze probiotiche**, come ad esempio gli oligosaccaridi (7), che costituiscono il "terreno" per lo sviluppo della microflora intestinale, fondamentale per il corretto svolgersi dei processi assorbitivi, specie in concomitanza con infezioni ad interessamento gastro-intestinale, terapie antibiotiche, patologie malassorbitive. Tra le sostanze probiotiche possiamo annoverare anche l'**acido linoleico coniugato (CLA)**, presente significativamente nei prodotti lattiero-caseari caprini, specie in quelli derivati

da capi allevati al pascolo (8). Il CLA possiede molteplici e benefici effetti: favorisce l'abbassamento del colesterolo totale e LDL e dei trigliceridi; interferisce nei processi di aterogenesi, contrastando la formazione della placca ateromatosa all'interno delle arterie, responsabile di molte malattie cardiovascolari, ha un'attività antinfiammatoria; svolge un effetto protettivo sul tessuto della mammella nei confronti delle mutazioni neoplastiche.

Il **contenuto di colesterolo** del latte di capra è mediamente più basso, a fronte di una maggiore quota di acidi grassi poliinsaturi (1).

La carne di capra, rispetto a quella bovina, mostra valori più bassi sia di grassi totali, sia di grassi saturi (1), fattore importante nella prevenzione delle malattie metaboliche e dell'obesità.

L'elenco delle molteplici virtù dei prodotti caprini, oltre a fungere da stimolo per la filiera produttiva ad orientarsi verso sistemi di allevamento, alimentazione, trasformazione che accrescano il valore aggiunto, deve essere di base, per il consumatore, per orientarsi verso la scelta di alimenti naturalmente ricchi, invece di alimenti artificialmente arricchiti.

dott. David Crespi  
medico chirurgo  
specialista in Scienza dell'Alimentazione

#### *FONTI BIBLIOGRAFICHE*

- 1 Istituto Nazionale Ricerca Alimenti Nutrizione
- 2 Barrionuevo et al., 2002
- 3 Roncada et al., 2002
- 4 Jacob et al., 1998
- 5 Lorenzini et al., 2007
- 6 Cheli, 2009
- 7 Leone, 2007
- 8 Carta et al., 2008