

# Bevande vegetali nuove abitudini

Soia, mandorla, riso, avena sono alcuni degli ingredienti più utilizzati nelle bevande vegetali, spesso descritti come prodotti più salutari rispetto al latte vaccino. Ma è davvero così?

A cura di  
**Chiara Luppi**  
e **Claudia Della Giustina**,  
dietiste Gruppo  
Nutrizione SIAN,  
Ausl di Reggio  
Emilia

**A**lternative vegetali al latte sono sempre più presenti sulle tavole degli italiani e le motivazioni che spingono i consumatori a preferire tali bevande rispetto al più comune latte vaccino sono molteplici; è importante conoscerle e soprattutto confrontare ciò che il mercato offre per essere consumatori informati e consapevoli.

Per prima cosa: attenzione al nome! È possibile definire “latte” solo la bevanda che deriva dalla mungitura della bovina, mentre per quanto riguarda gli altri latti di origine animale è necessario indicare la specie da cui viene prodotto, come avviene ad esempio per il “latte di capra” o il “latte d’asina”.

In commercio esistono poi molte bevande di origine vegetale che ricordano il latte, ma da alcuni anni, dopo la sentenza della Corte di Giustizia Europea, devono essere vendute come “bevande vegetali”, non possono essere definite “latti”. A livello mondiale, tutte le linee guida per una sana alimen-

tazione indicano che il consumo di latte e yogurt si associa al mantenimento di un buono stato di salute e ne raccomandano un consumo quotidiano. A livello nazionale, un recente documento di consenso raccomanda il consumo di latte e yogurt tra gli esempi di una prima colazione adeguata dal punto di vista nutrizionale per il suo apporto di calcio, importante per la salute delle ossa.

## Perché si scelgono bevande vegetali?

Le motivazioni alla base della decisione che porta sempre più persone a passare al consumo di bevande vegetali sono diverse.

Dal punto di vista della salute esistono alcune condizioni, come l’allergia alle proteine del latte o l’intolleranza al lattosio, che necessitano obbligatoriamente della scelta di un prodotto diverso dal latte vaccino, anche se, quando si tratta di intolleranza al lattosio, è possibile optare per un latte delattosato, ovvero un latte trattato con

particolari tecniche alimentari che consentono di rimuovere il lattosio.

La salute però non è l'unica ragione che spinge alla scelta del consumo di bevande vegetali. Anche motivazioni etiche o religiose possono portare a rinunciare al consumo di latte. In Italia sono infatti in aumento le persone che si avvicinano ad un'alimentazione vegetariana o vegana (nel 2023 erano circa il 6,6% della popolazione) che prevede l'eliminazione parziale o totale degli alimenti di origine animale.



In particolare, i giovani sono sempre più attenti al benessere animale e alle conseguenze ambientali degli allevamenti intensivi, pertanto ogni anno aumenta la richiesta di alimenti di origine vegetale, la cui produzione comporta un minor impatto ambientale.

Tra i prodotti più consumati rientrano proprio queste tipologie di bevande, come viene confermato anche dai dati di mercato, che registrano un incremento importante delle vendite di circa +7% dal 2021 al 2022 (dato Atlante 2023).

## Una grande varietà

### Un piccolo vademecum per orientarsi tra le bevande vegetali più diffuse sul mercato



#### Bevanda di soia

Prodotta a partire dai semi della soia, rappresenta la bevanda che storicamente ha sostituito il latte vaccino nelle colazioni degli italiani. Tra i vantaggi presenta un ridotto apporto calorico ed un buon quantitativo in acidi grassi insaturi e isoflavoni. La si trova sia nella versione senza zuccheri aggiunti, adatta anche per l'utilizzo in preparazioni salate, che zuccherata. Inoltre, essendo da molto tempo sul mercato, rispetto alle altre bevande vegetali è facilmente reperibile.



#### Bevanda di mandorla

Ricavata dall'infusione e spremitura delle mandorle, fornisce un ottimo quantitativo di grassi insaturi e micronutrienti (tra cui il calcio), derivati dalla materia prima di partenza. È possibile trovarla sia al naturale che addizionata di zucchero o altri dolcificanti, pertanto, è importante verificare gli ingredienti sull'etichetta alimentare, anche in base all'utilizzo previsto.



#### Bevanda di cocco

Prodotta dalla noce di cocco con un procedimento che ne prevede la macinatura e la spremitura; contiene una buona quantità in fibre ed ha un sapore naturalmente zuccherino, che la rende adatta nella preparazione di piatti dolci.



#### Bevanda di riso

Derivante dalla macerazione dei chicchi di riso, ha un ridotto contenuto in grassi e non contiene glutine, il che la rende idonea anche per persone con celiachia (anche se è sempre consigliato verificarlo sull'etichetta alimentare). Ha un sapore tendenzialmente dolce ed è possibile trovarla in commercio senza zucchero aggiunto oppure dolcificata.



#### Bevanda di avena

Ricavata dall'avena, ha ridotte quantità di grassi. È una bevanda simile per composizione a quella di riso e può anch'essa essere consumata da persone celiache, sempre previa valutazione dell'etichetta alimentare che deve riportare la dicitura "senza glutine".



**INCREMENTO  
DELLE VENDITE  
COSTANTE**

Tra il 2021 e il 2022, le vendite delle bevande vegetali sono aumentate del 7%.

**Cosa offre il mercato?**

Il mercato negli ultimi anni si sta adeguando a queste nuove richieste, aumentando notevolmente l'offerta di bevande vegetali per i consumatori, che possono quindi scegliere tra diverse proposte, alcune delle quali con caratteristiche organolettiche molto simili a quelle del latte vaccino.

Una caratteristica che accomuna la composizione di queste bevande è l'assenza di grassi di origine animale, in quanto tutti i prodotti derivano dalla lavorazione di legumi (es. soia), cereali (es. riso) o frutta secca (es. mandorle). In generale, pur con qualche differenza da prodotto a prodotto,

**Nel 2023,  
il 6,6% della  
popolazione  
in Italia ha  
abbracciato  
un regime  
alimentare  
vegetariano  
o vegano**

sono ricche in zuccheri semplici, soprattutto quelle dal gusto dolce e spesso sono dolcificate con zucchero aggiunto. Inoltre, alcune sono addizionate con nutrienti tipici del latte vaccino, come calcio, vitamina D e B12. La scelta della bevanda da consumare andrebbe effettuata valutando sia le qualità organolettiche che gli ingredienti contenuti, in

modo da combinare, come per ogni alimento, salute e gusto!

Uno strumento utile per confrontare i prodotti presenti sugli scaffali del supermercato, e non solo, rimane sempre l'etichetta alimentare, dove è possibile trovare sia la composizione in nutrienti della bevanda, ovvero la quantità in grammi di proteine, carboidrati e grassi, sia eventuali sostanze addizionate, indicate nella lista degli ingredienti.

**L'importanza di un consumo più consapevole**

La dieta mediterranea, che promuove un'alimentazione varia ed equilibrata, può prevedere anche il consumo di bevande vegetali, sia per necessità di salute che per scelta etica, ma è fondamentale che il consumatore impari a scegliere i prodotti verificandone con attenzione gli ingredienti e consultando l'etichetta nutrizionale.

Tuttavia, pensare che queste bevande, essendo vegetali, si possano consumare tranquillamente in grandi quantità, sarebbe un errore nutrizionale che potrebbe portare ad un consumo eccessivo di alcuni nutrienti, in particolare gli zuccheri semplici.