

Data articolo

15-05-2025

Autori

Luca Bellini, 4 ELS ITIS G. Cardano

Quanto zucchero c'è nel latte che bevi?



Exhibit realizzato dagli studenti delle classi terze e quarte del Liceo "Benedetto Cairoli" di Vigevano

Lo scopo dello stand è stato quello di confrontare la composizione di tre tipologie di latte: latte vaccino, latte di riso commerciale e latte di riso preparato in casa.

L'analisi si è concentrata in particolare sulla presenza di zuccheri semplici, attraverso l'utilizzo di uno stick reattivo al glucosio ossia capace di cambiare colore in base alla concentrazione dello zucchero nella soluzione analizzata.

I test hanno evidenziato che nel latte vaccino non è presente glucosio libero, bensì lattosio, uno zucchero disaccaride naturalmente contenuto nel latte e nei suoi derivati. Al contrario, nel latte di riso industriale è stato rilevato un alto contenuto di glucosio, dovuto alla presenza di zuccheri aggiunti nei processi industriali.

Nel caso del latte di riso fatto in casa, l'analisi ha mostrato una quantità nettamente inferiore di glucosio, poiché privo di additivi, conservanti e zuccheri aggiunti, risultando quindi una soluzione più naturale e salutare.

L'esperimento ha permesso di riflettere in modo concreto sull'impatto dei processi industriali sugli alimenti e sull'importanza di leggere le etichette per fare scelte più consapevoli in ottica di salute e sostenibilità.