ASSOCIAZIONE ITALIANA LATTIERO CASEARIA
MILK AND DAIRY ASSOCIATION

20135 Milano - via Adige 20
tel . 02.72021817 - fax 02.72021838
e-mail: assolatte@assolatte.it

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e latti fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale *L'Attendibile* www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per seguire la campagna informativa sul latte www.vuoilatte.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it

ASSOLATTE: BURRO, PANNA E FORMAGGI: LA RIVINCITA DEI GRASSI

(Milano, 14 ottobre 2014) **Assolatte: i grassi sono stati demonizzati per decenni. Ingiustamente. Lo sostengono nuovi autorevoli studi e importanti meta-ricerche da cui emerge che ridurre il consumo di grassi non aiuta a difendersi dalle malattie cardiovascolari. Ma anzi fa aumentare sovrappeso, obesità e diabete**

Il *Time* gli ha dedicato la copertina, il *New Scientist* un'inchiesta di 4 pagine e il New York Times un lungo articolo: la riabilitazione dei grassi, che emerge con chiarezza da numerosi e autorevoli studi scientifici, fa decisamente notizia. Un po' perché permette di tornare a gustarsi senza sensi di colpa molti alimenti demonizzati per decenni (come il burro, la carne, i formaggi), un po' perché rappresenta l'alba di una vera e propria rivoluzione del paradigma nutrizionale che ci ha accompagnato da almeno 40 anni a questa parte, spingendoci a ridurre l'assunzione di grassi per prevenire le malattie cardiovascolari.

"Mangiate il burro" è l'esplicito invito con cui lo scorso giugno il *Time* titolava il suo servizio di copertina dove evidenzia come le campagne "antigrassi" condotte da oltre 30 anni negli Stati Uniti non abbiano avuto alcun effetto sull'obesità e sulle malattie ad essa collegata. Al contrario, anche se gli americani mangiano meno grassi che negli anni '70, e hanno sostituito latte, formaggi e carne con cereali e zuccheri, nei fatti sono meno sani che mai. Le malattie cardiovascolari restano la prima causa di mortalità, l'obesità riguarda oltre 1/3 degli statunitensi e si assiste a un boom del diabete di tipo 2, aumentato del 166% tra 1980 e 2012.

Di fronte a questa situazione, si pongono le ricerche che contestano l'idea in base alla quale i grassi fanno male e sono importanti fattori di rischio per lo sviluppo di malattie cardiache. Una meta-analisi, condotta dai ricercatori della Cambridge University, dell'Harvard University e dell'Erasmus University e pubblicata su *Annals of Internal Medicine*, ha analizzato le ricerche condotte su oltre 650.000 persone concludendo che non ci sono relazioni dirette tra consumo di grassi polinsaturi e rischio di malattie cardiovascolari.

Ma non sono solo i grassi polinsaturi ad avere un effetto protettivo per il cuore. Di recente si è scoperto che **anche i grassi saturi (come quelli del burro, della carne, delle uova e dei formaggi) hanno un effetto più complesso e favorevole sul corpo umano visto che, nel peggiore dei casi, si limitano ad avere un effetto neutrale su obesità e cardiopatia.** Le nuove ricerche riabilitano, dunque, il ruolo dei grassi in un'alimentazione equilibrata e puntano invece il dito contro l'eccesso di carboidrati, zuccheri e dolcificanti. Proprio il consumo eccessivo di questi alimenti è accusato di essere il principale responsabile dell'epidemia di obesità e di diabete alimentare.

Si tratta di una vera e propria rivoluzione in campo nutrizionale, che richiede nuovi approcci all'alimentazione e alla salute. I ricercatori sostengono che non bisogna fissarsi sui singoli componenti ma considerare le abitudini alimentari nel loro complesso e l'intero stile di vita. Dall'altro è sempre più evidente che non tutti i grassi sono uguali, e che

ASSOCIAZIONE ITALIANA LATTIERO CASEARIA
MILK AND DAIRY ASSOCIATION

20135 Milano - via Adige 20
tel . 02.72021817 - fax 02.72021838
e-mail: assolatte@assolatte.it

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e latti fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale *L'Attendibile* www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per seguire la campagna informativa sul latte www.vuoilatte.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it

anche tra quelli saturi occorre fare dei distinguo importanti. **Uno studio datato 2012 ha indicato che i grassi contenuti nei latticini hanno un maggior effetto protettivo rispetto a quelli della carne.**

3 BUONI MOTIVI PER CUI I GRASSI SONO STATI RIABILITATI

1. **I grassi non sono dannosi per il cuore.** Una ricerca pubblicata nel 2013 sul *New England Journal of Medicine* afferma che una dieta ricca di grassi monoinsaturi e polinsaturi contribuisce a ridurre in modo significativo il rischio di eventi cardiovascolari importanti. Uno studio della Tulane University sostiene che assumere più grassi e meno carboidrati riduce il rischio cardiovascolare. Un altro studio uscito quest'anno sugli *Annals of Internal Medicine* ha rilevato che una dieta ad alto tenore di grassi (oltre il 40% delle calorie giornaliere) e a basso tenore di carboidrati si accompagna al calo dei trigliceridi, dei marcatori di infiammazione e dei fattori di rischio cardiaco nonché all'aumento del colesterolo "buono" (Hdl), senza però determinare un aumento del colesterolo totale, di quello "cattivo" (Ldl) e della pressione sanguigna.

2. **Una dieta con il giusto tenore di grassi fa perdere peso più facilmente.** Consumando meno carboidrati e più lipidi si riduce di più il grasso corporeo e si dimagrisce più efficacemente. E' la conclusione a cui è giunto uno studio, pubblicato sugli *Annals of Internal Medicine*, che ha seguito per un anno 150 tra uomini e donne sottoposti a regimi dietetici diversi per quantità di grassi o carboidrati ma senza restrizioni caloriche. Numerosi altri studi hanno mostrato quanto sia difficile perdere peso, e non riprenderlo a fine dieta per il micidiale effetto yo-yo, se si segue una dieta che abolisce o riduce drasticamente i grassi. Le spiegazioni sono diverse. Da un lato i grassi producono un senso di sazietà ben maggiore di quello ottenuto con i carboidrati, e per questo permettono di tenere meglio sotto controllo l'appetito. Infatti i carboidrati raffinati (come quelli contenuti nel pane, nei prodotti dolciari e nella pasta) causano alterazioni della composizione chimica del sangue che inducono l`organismo ad accumulare le calorie sotto forma di grasso e intensificano il senso di fame, rendendo molto più difficile la perdita di peso.

3. **I grassi saturi non aumentano il rischio di patologie cardiovascolari.** Una meta-analisi pubblicata nel 2014 sugli *Annals of Internal Medicine*, che ha analizzato quasi 80 studi, ha concluso che non ci sono sufficienti evidenze a dimostrazione che un'alimentazione con un basso apporto di grassi saturi e un alto apporto di grassi polinsaturi sia più salutare per il cuore. E anche uno studio apparso nel 2013 su *Clinical Nutrition* ha rilevato che non esistono prove sufficienti per collegare un alto livello di grassi saturi nel sangue con un maggior rischio di malattie coronariche e di ipertensione arteriosa.

PER APPROFONDIRE http://www.lattendibile.it
Nel 2010 Assolatte aveva già affrontato quest'argomento in un numero de L'Attendibile dal titolo **"La tempesta perfetta"**, chiedendo ad autorevoli esperti di rispondere all'interrogativo: "La riduzione degli acidi grassi saturi, proposta come uno degli obiettivi principali delle linee guida nutrizionali, è davvero così vantaggiosa se, come spesso avviene, si accompagna ad un aumento compensatorio dei carboidrati raffinati?"

In caso di pubblicazione, citare la fonte Assolatte

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta	Assolatte	tel. 02-72021817
Elena Vincenzi e Silvia Alonzo	Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom	tel. 059-7863894

**Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane che operano nel comparto lattiero caseario.
Le imprese che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90%
dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.**