

## Alimentazione

Stop ai falsi miti: negli ultimi anni c'è stata una vera e propria riabilitazione dei prodotti caseari. Numerosi studi confermano che il consumo moderato previene problemi cardiovascolari e ossei.

# Latte e latticini, quanti benefici

**B**asta con i falsi miti: i prodotti lattiero-caseari fanno sempre più rima con salute e benessere. E a dimostrarlo c'è anche un numero sempre crescente di studi scientifici sul tema. La copertina che il prestigioso magazine "Times" ha dedicato al **burro** nel 2014 è stata solo l'inizio di una riabilitazione ormai consolidata nei confronti di un cibo troppo spesso considerato "grasso".

## Per bambini e adulti

La rivista "Advances in Nutrition" ha pubblicato, invece, una vasta analisi realizzata dall'Università di Granada che ha monitorato gli effetti protettivi (dalla prevenzione delle malattie croniche alle patologie vascolari) di **latte e latticini** durante le diverse fasi della vita, dalla nascita alla terza età. Dalla ricerca è emerso che il consumo - moderato, è bene ribadirlo - di questi alimenti ad

esempio durante la gravidanza, si associa a un peso normale alla nascita e alla salute delle ossa del bambino. Molto interessante anche il dato relativo agli anziani: il consumo quotidiano di **latte e latticini** nella terza età - secondo lo studio dell'Università spagnola - potrebbe ridurre il rischio di fragilità ossea e riduzione della massa muscolare. Dalla ricerca emerge anche un altro dato significativo: il consumo di **latte e latticini**, sempre nelle dosi consigliate da un nutrizionista, potrebbe rappresentare un valido alleato contro le malattie cardiovascolari. Un altro lavoro interessante è quello portato avanti da **Assolatte** (Associazione italiana lattiero casearia) che ha monitorato, per tutto l'anno 2018, le pubblicazioni scientifiche internazionali, raccogliendo e segnalando gli studi più interessanti che riguardano i prodotti lattiero-caseari. Anche in questo caso con l'obiettivo di dimostrare i

benefici, per la salute, apportati da un consumo moderato di questi prodotti.

Tra gli studi, interessante quello pubblicato sempre su "Advances in Nutrition" e realizzato da un team di biochimici dell'Università di Perugia. Gli autori dello studio hanno valutato e incrociato le conclusioni di 20 ricerche internazionali incentrate sul rapporto tra tipo di alimentazione e due valori-chiave per misurare la salute delle ossa: la densità minerale ossea e le fratture collegate all'osteoporosi.

La conclusione è stata netta, dice **Assolatte**: dei tre stili alimentari identificati negli studi (healthy, milk/dairy e meat/western), quello caratterizzato dal consumo raccomandato di prodotti lattiero-caseari è risultato il più efficace nel ridurre il rischio di bassa densità ossea e di fratture.

## Numeri e curiosità



Fonte: Elaborazione su dati Assolatte

**Latte, yogurt e formaggi sono le fonti di proteine animali più sostenibili secondo la Planetary Health Diet**