

I VERI AMICI DEL CUORE? SONO LATTE, YOGURT, BURRO E FORMAGGI, CHE PROTEGGONO DALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI. SENZA SE E SENZA MA.

Assolatte: l'ampio studio internazionale PURE, condotto per 15 anni su 136mila persone in 21 Paesi di 5 continenti, ha concluso che maggiore è il consumo di prodotti lattiero-caseari, minore è l'incidenza di malattie cardiovascolari. Un effetto protettivo che accomuna i latticini interi a quelli light. Un'ennesima tappa nella "riabilitazione" nutrizionale dei grassi e un altro bel colpo alla disinformazione alimentare.

(Milano, 27 novembre 2018) E' decisamente uno studio robusto e significativo quello coordinato dalla McMaster University di Hamilton, in Canada, e appena pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica The Lancet. Innanzitutto per la sua ampiezza numerica, geografica e temporale, e poi per le conclusioni inequivocabili a cui arriva, che confermano e aggiungono nuove evidenze a quanto emerso da altre ricerche recenti. **Il messaggio è forte, afferma Assolatte, e fa chiarezza su un tema su cui circola tanta disinformazione: il rapporto tra i prodotti lattiero-caseari (e in particolare i loro grassi) e le malattie cardiovascolari, confermando con solide basi scientifiche che latte, yogurt, burro e formaggi sono tra i migliori "amici del cuore".**

Assolatte spiega che il poderoso studio di coorte PURE, condotto in 21 paesi dei 5 continenti seguendo per 15 anni 135.884 individui, diversi per stili di vita e di alimentazione, ha evidenziato che **latte, yogurt, burro e formaggi non solo non sono implicati nelle principali malattie cardiovascolari (come infarto del miocardio, ictus e insufficienza cardiaca), ma anzi proteggono dalla loro insorgenza.**

Il team di ricercatori canadesi, indiani, pakistani, sudafricani, brasiliani e colombiani che ha lavorato a questa maxi-ricerca ha rilevato un'associazione inversa tra consumo totale di prodotti lattiero-caseari e mortalità o maggior incidenza di malattie cardiovascolari. In particolare, aggiunge **Assolatte**, **sia il rischio di infarto (-13%) che quello di malattie cardiovascolari (-10%) sono risultati decisamente più bassi nei soggetti con i più alti consumi di prodotti lattiero-caseari.** E non è stata riscontrata nessuna associazione tra i più alti consumi di prodotti lattiero-caseari e l'infarto del miocardio. La spiegazione data dai ricercatori è che gli alti consumi di prodotti lattiero-caseari non hanno evidenziato alcun impatto sul livello del colesterolo LDL e si sono accompagnati, invece, con un abbassamento della concentrazione di trigliceridi nel sangue.

Il team degli autori dello studio sottolinea come un regolare consumo di prodotti lattiero-caseari possa apportare sempre e ovunque un beneficio reale nella lotta alle malattie e ai decessi per cause cardiovascolari, indipendentemente dalle abitudini alimentari e dagli stili di vita.

A beneficiare maggiormente della protezione vascolare fornita dal maggior intake di prodotti lattiero-caseari, spiega **Assolatte**, sarebbero soprattutto i paesi con bassi consumi di latte, yogurt, burro e formaggi ma con alta incidenza di ipertensione (come la Cina), perché lo studio ha rilevato una correlazione tra più alti consumi di prodotti lattiero-

caseari e più bassi valori di pressione sanguigna. Per questo, i ricercatori auspicano che non si scoraggino i consumi di latticini nei paesi occidentali e li si incoraggi nei Paesi basso consumanti, come quelli orientali.

Lo studio fornisce anche una spiegazione alla correlazione tra alti consumi di latticini e basso rischio cardiovascolare, conclude [Assolatte](#): **latte, yogurt, burro e formaggi hanno una matrice nutrizionale composta da un ampio insieme di sostanze che, partecipando a numerosi meccanismi nell'organismo, riescono a impattare positivamente sullo stato di salute**. Numerosi studi meccanicistici hanno mostrato come i prodotti lattiero-caseari, per le loro peculiari caratteristiche, impattino su vari fattori ad azione anti ipertensiva (come l'enzima convertitore dell'angiotensina) e antiosteoporotica (come l'osteocalcina), e come interagiscano con il microbiota intestinale.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare**. Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore**. Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari**: il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è il **settore più importante dell'agroalimentare italiano**. Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro**. **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it