

IL CONSUMO REGOLARE DI LATTICINI A BASSO TENORE DI GRASSI RIDUCE IN MODO SIGNIFICATIVO IL RISCHIO DI MENOPAUSA PRECOCE

Assolatte: *oggi una donna su dieci entra in menopausa prima dei 45 anni, con conseguenze importanti sulla salute, sulla fertilità e sulla qualità di vita. Eppure ridurre in modo significativo questo rischio è semplice: bastano due porzioni di latticini light al giorno, come rivela uno studio pubblicato su "The American Journal of Epidemiology".*

(Milano, 27 novembre 2018) Stop alla maternità, maggior rischio di osteoporosi, di problemi cardiovascolari e di declino cognitivo, e anche una comparsa anzitempo di rughe e chili in più sul girovita: è salato il conto che la menopausa fa pagare a ogni donna. E lo diventa ancora di più quando si presenta troppo presto, come succede a quel 10% delle donne occidentali che entra in menopausa, in modo naturale, prima dei 45 anni, trovandosi così a vivere un'età "biologica" più avanzata di ben una decina d'anni rispetto a quella reale. **Eppure, informa Assolatte, sembra esserci un modo semplice e molto sostenibile per ridurre il rischio di menopausa precoce naturale: consumare regolarmente latticini a basso apporto di grassi.**

È questa la conclusione a cui sono giunti i ricercatori della University of Massachusetts Amherst, del Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School, e della Chan School of Public Health di Boston che hanno realizzato il Nurses' Health Study II e ne hanno pubblicato gli esiti sul prestigioso "The American Journal of Epidemiology".

Il team dei ricercatori ha seguito per 20 anni oltre 116mila infermiere di 25-42 anni, monitorandone alimentazione e stato di salute, e ha scoperto una minore incidenza della menopausa precoce tra quelle che introducevano in modo regolare i prodotti lattiero-caseari a basso tenore di grassi nella loro alimentazione quotidiana. **Chi ne consumava almeno due porzioni al giorno aveva il 23% in meno di rischio di menopausa precoce rispetto a chi ne mangiava meno di tre porzioni al mese, sottolinea Assolatte.**

Tra tutti i prodotti lattiero-caseari, il maggior effetto protettivo sembra essere svolto dallo yogurt: **mangiare ogni giorno 2 o più porzioni di yogurt a basso tenore di grassi si associa a una riduzione del 14% del rischio di menopausa precoce** rispetto a un consumo più basso o al non consumo di yogurt, aggiunge Assolatte.

Lo studio pubblicato su "The American Journal of Epidemiology" apre un nuovo e stimolante campo di ricerca sugli effetti sull'attività ovarica del consumo di latte e derivati, un tema finora poco esplorato dal mondo scientifico ma che sembra poter fornire scoperte molto interessanti per il benessere e la salute delle donne, conclude Assolatte.

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