

## UN CONSUMO ABITUALE DI YOGURT PROTEGGE DALL'ACCUMULO DI GRASSO. ANCHE NEL FEGATO.

**Assolatte: un innovativo studio scopre che il consumo di yogurt è inversamente associato alla comparsa di malattie a carico del fegato e non collegate all'abuso di alcol. Mangiare yogurt in modo regolare è una buona forma di prevenzione per patologie che già oggi riguardano il 25% degli italiani e che arriveranno al 30% nel 2030.**

Milano, 24 settembre 2019 – Ne soffre un quarto della popolazione mondiale, ma spesso ne è inconsapevole perché la steatosi epatica non alcolica (NAFLD)\* non dà sintomi evidenti e si sviluppa tutto all'interno del nostro corpo, dove provoca un accumulo di grasso nel fegato. **Ma è una condizione subdola perché agisce come un silenzioso killer, aumentando il rischio di cardiovasculopatie e di tumore del fegato.** Eppure un mezzo concreto per ridurre il rischio di sviluppare la NAFLD c'è: è il consumo abituale di yogurt, come afferma [Assolatte](#) citando quant'è emerso da una ricerca appena pubblicata sull' "European Journal of Clinical Nutrition".

**Lo studio è molto innovativo, spiega [Assolatte](#), sia perché è il primo a dimostrare le ricadute benefiche del consumo di yogurt sul fegato sia perché è di tipo trasversale**, poiché ha incrociato i dati sul consumo di yogurt di 24.389 uomini e donne adulti con quelli relativi allo stile di vita, ai parametri antropometrici e ai principali valori metabolici.

I risultati sono stati molto chiari, commenta [Assolatte](#): **più aumentano i consumi di yogurt (sono stati misurati da meno di uno a più di 4 vasetti a settimana) più si riduce, e in modo dose-dipendente, la frequenza della NAFLD.** Un bel risultato che rimane identico sia se si scelgono yogurt interi sia se si consumano quelli parzialmente scremati.

Secondo i ricercatori, **l'effetto preventivo dello yogurt sulla NAFLD si deve alla ricchezza in batteri lattici e calcio.** Infatti i batteri svolgono un'attività antinfiammatoria, antiossidante e immunomodulante mentre il calcio contribuisce a stimolare l'ossidazione del grasso in ogni parte del corpo, fegato compreso.

A quest'effetto diretto del calcio sul rischio di NAFLD, spiega [Assolatte](#), si aggiunge quello associativo, determinato dall'abbinata tra calcio e vitamina D, che, secondo alcuni studi, lavorano in sinergia e sono direttamente coinvolti nella prevenzione di questa patologia.

\* **La steatosi epatica non alcolica è una definizione "ombrello"**, che include due diverse patologie. La prima è la steatosi epatica non alcolica (NAFL), ossia il "fegato grasso" non collegato ad abuso di alcol: accomuna il 25% degli italiani (con punte del 50% negli obesi) e che avanza velocemente, tanto che **si stima arriverà a quota 30% entro una decina di anni.** Meno diffusa è la seconda patologia, la steatoepatite non alcolica (NASH), che oggi è stimata intorno al 4,4% e che si presume supererà il 6% nel 2030.

**IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE**

**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](mailto:assolatte@assolatte.it)  
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: [segreteria.rm@assolatte.it](mailto:segreteria.rm@assolatte.it)  
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: [bruxelles@assolatte.it](mailto:bruxelles@assolatte.it)