

I PRODOTTI LATTIERO-CASEARI SONO EFFICACI NELLA LOTTA ALL'INFIAMMAZIONE SISTEMICA. MERITO DELL'“EFFETTO MATRICE”

Due recenti review, pubblicate su importanti riviste scientifiche, portano nuove evidenze al ruolo anti-infiammatorio del latte e dei suoi derivati. Un'ulteriore conferma che un adeguato consumo di prodotti lattiero-caseari riduce i rischi delle malattie croniche più diffuse, come patologie cardiovascolari, obesità e diabete.

Milano, 22 settembre 2020 – Latte, yogurt, formaggi e latticini sono alleati naturali nella lotta all'infiammazione sistemica di basso livello, implicata nella comparsa e nello sviluppo di numerose malattie croniche non trasmissibili, come obesità, diabete di tipo 2 e patologie cardiovascolari. **Chi consuma le giuste quantità di prodotti lattiero-caseari ha una minor presenza di molti marker biologici dell'infiammazione sistemica.** Lo annuncia [Assolatte](#), citando i risultati di due review sistematiche e di una meta-analisi appena pubblicati.

Il “*Journal of the American College of Nutrition*” ospita una revisione sistematica che ha preso in esame 27 studi (di cui 26 randomizzati controllati e uno osservazionale) dedicati al ruolo antinfiammatorio dei prodotti lattiero-caseari. Questo corpus di ricerche ha analizzato in totale 1450 adulti, confrontando gli effetti di una dieta con la giusta quantità di latticini rispetto a quelle che ne includevano minori quantità o li escludevano del tutto, oppure a base di alternative vegetali (bevande e prodotti fermentati a base di soia). Dai risultati di questi studi si deduce che **i prodotti lattiero-caseari non solo non favoriscono l'infiammazione sistemica di basso grado, sottolinea [Assolatte](#), ma, anzi, svolgono un ruolo protettivo**, riducendo i marker infiammatori, specie nelle persone sovrappeso o con sindrome metabolica diagnosticata.

Conclusioni analoghe sono state evidenziate dalla review sistematica e la meta-analisi, condotta su 663 adulti per un periodo di 4-24 settimane, pubblicate sulla rivista “*Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*”. Anche in questo caso, spiega [Assolatte](#), sono stati confrontati gli effetti di due diversi regimi alimentari, controllati, con o senza prodotti lattiero-caseari. I risultati hanno mostrato che **la dieta con latte e derivati comporta numerosi effetti positivi** perché abbassa i livelli dei biomarcatori dell'infiammazione, in particolare proteina C-reattiva (PCR), interleuchina 6 (IL-6), *adiponectina* e fattore di necrosi tumorale (TNF-alfa).

Numerosi sono i meccanismi coinvolti nell'azione anti-infiammatoria dei prodotti lattiero-caseari, afferma [Assolatte](#). I ricercatori parlano di un “**effetto matrice**” del latte, che contiene naturalmente un pool di sostanze importanti (come la vitamina D, il calcio e alcuni peptidi bioattivi), che sembrano giocare un ruolo rilevante nella riduzione della risposta infiammatoria dell'organismo. Si tratta di un efficace lavoro di gruppo: infatti, agendo in sinergia, i componenti benefici presenti nel latte e nei suoi derivati determinano un impatto positivo sulla salute decisamente superiore a quello che avrebbero se assunti singolarmente.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

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