

Nuove evidenze:

LATTE & DERIVATI:

EFFETTO PROTETTIVO "NEL TEMPO"

SUL PESO CORPOREO



**I**l rapporto tra latticini e peso corporeo è sempre stato dibattuto e controverso, non tanto nella letteratura scientifica, quanto soprattutto sui media e nell'opinione pubblica che vede talvolta i latticini come veicoli di grasso, quindi di calorie.

**Le prime osservazioni dell'effetto antiobesigeno dei latticini scaturirono accidentalmente dalla mole studi atti a valutare gli effetti antiipertensivi dei latticini**, studi degli anni '80 [1] e che sarebbero poi culminati con la definizione della **dieta DASH** [2], **la dieta ricca di frutta, verdura e latticini magri messa a punto per la prevenzione dell'ipertensione**.

Da quel momento la possibilità che il consumo di latticino potesse influenzare il peso corporeo è stato oggetto

**DI ANDREA GHISELLI**

DIRIGENTE DI RICERCA DEL CRA, CONSIGLIO PER LA RICERCA E LA SPERIMENTAZIONE IN AGRICOLTURA

di moltissimi studi prospettici [3-6]. Nonostante questo, forse per la molteplicità dei meccanismi responsabili dell'eccedenza ponderale, soprattutto l'apporto energetico complessivo, la sedentarietà ecc. e forse anche per la grande variabilità compositiva dei latticini, le evidenze di un beneficio dei prodotti lattiero caseari sul mantenimento del peso sono state finora difficili da interpretare.

**Oggi le migliorate tecniche dell'epidemiologia e dell'analisi statistica mettono invece bene in evidenza il rapporto protettivo dei prodotti lattiero-caseari**, soprattutto di alcuni di questi, **nel guadagno di peso nel tempo, nel controllo del peso corporeo e della composizione corporea**.

Molti sono i meccanismi che possono spiegare questo fenomeno, che vanno **dall'aumento della sazietà al minore assorbimento di grassi**

per formazione di micelle insolubili, **dall'aumentata lipolisi, al miglioramento dell'insulino-resistenza** [7, 8].

**D**i recente pubblicazione è un **interessante studio prospettico effettuato sui partecipanti al Framingham Heart Study, uno dei più numerosi studi emidemiologici di coorte, iniziato nel 1947**. La caratteristica di questo tipo di studi consiste nel fatto che i partecipanti, in genere un numero abbastanza cospicuo, vengono seguiti nel tempo con esami ematochimici, misure antropometriche, questionari alimentari. Questo studio [9] prende in considerazione 3440 partecipanti che sono stati seguiti per 13 anni con 11683 osservazioni. Si è assistito, come aspettato, ad un "inevitabile" effetto tempo sul peso corporeo e sulla circonferenza vita nella media dei partecipanti. Ma dopo aver raffinato l'analisi statistica, considerando vari parametri, tra i quali anche e soprattutto la qualità dieta e lo stile di vita, **è risultato ben evidente che ad un maggiore consumo di prodotti lattiero caseari, si associava un minore guadagno di peso e di circonferenza vita nel tempo**.



# L'Attendibile

Peso e circonferenza vita sono parametri che fluttuano abbastanza nell'arco della vita, ma che tendono gradatamente ad aumentare con l'età. L'aumento ponderale, che appare l'inevitabile conseguenza dell'avanzare del tempo, può essere causa di serie conseguenze per la salute, compresa una maggiore mortalità [10].

**Questa evidenza di un effetto protettivo nel tempo dei prodotti lattiero-caseari sul peso corporeo si aggiunge quindi a quella dell'effetto a breve termine degli studi di più breve termine effettuati soprattutto su regimi di restrizione calorica [11].**

Da questo studio emerge invece un' **importante associazione inversa tra peso corporeo e consumo di latticini. Mentre chi consumava meno di una porzione al giorno aveva un aumento ponderale medio di 0,2 chili l'anno, chi consumava più di tre porzioni aumentava della metà** (vedi Tab. 1). Questa tendenza non è uguale per tutti i latticini, ma **sono significativamente associati ad una protezione i latticini in generale, indipendentemente dal contenuto di grassi, e lo yogurt.** Quando il gruppo viene categorizzato per contenuto di grassi invece il fenomeno tende a perdersi e l'associazione scompare, con l'eccezione dei latticini ad alto tenore di grassi che non danno una significativa protezione per l'aumento del peso corporeo, che comunque scende, ma solo per quello della circonferenza vita.

(Continua a pagina 3)



Tabella 1

**Tasso annuo di aumento di peso corporeo (AP) in kg e di circonferenza vita (AC) in cm nei 3440 partecipanti. I valori sono espressi come medie e in rosso i valori significativi.**

	GRUPPI DI CONSUMO DI LATTICINI					
	<1 PORZIONE		1-< 3 PORZIONI		≥ 3 PORZIONI	
	AP	AC	AP	AC	AP	AC
Latticini (porzioni al giorno)	<b>0,20</b>	<b>0,75</b>	<b>0,14</b>	<b>0,68</b>	<b>0,10</b>	<b>0,64</b>
Latticini ad alto contenuto di grassi (porzioni settimanali)	<b>0,15</b>	<b>0,69</b>	<b>0,19</b>	<b>0,76</b>	<b>0,13</b>	<b>0,66</b>
Latticini a basso contenuto di grassi (porzioni settimanali)	<b>0,13</b>	<b>0,68</b>	<b>0,20</b>	<b>0,72</b>	<b>0,14</b>	<b>0,68</b>
Latticini scremati (porzioni settimanali)	<b>0,13</b>	<b>0,67</b>	<b>0,15</b>	<b>0,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,69</b>
Yogurt (porzioni settimanali)	<b>0,16</b>	<b>0,71</b>	<b>0,15</b>	<b>0,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,57</b>
Formaggio (porzioni settimanali)	<b>0,14</b>	<b>0,67</b>	<b>0,16</b>	<b>0,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,67</b>

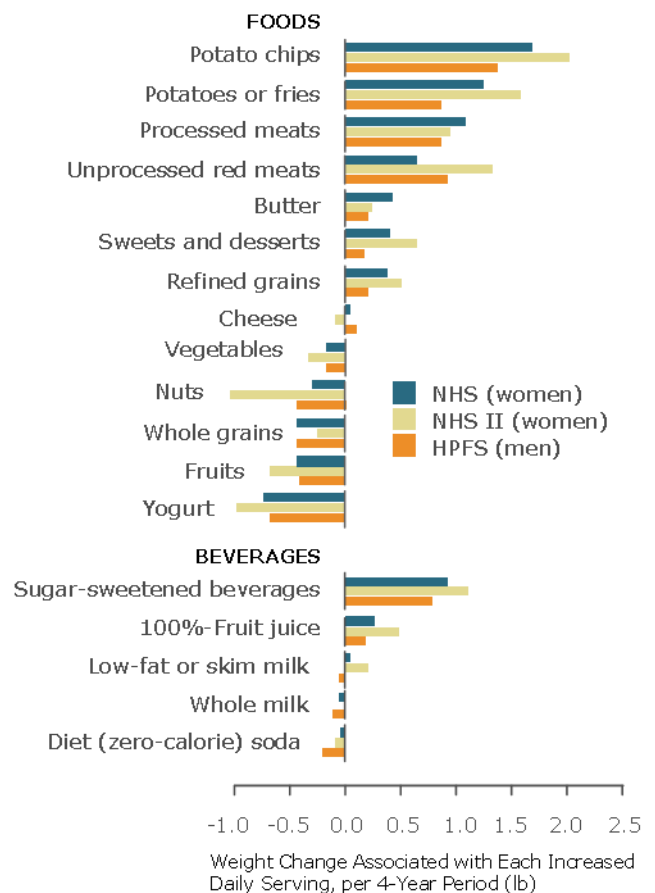


Questi risultati sono in linea con un altro studio simile, ma diverso nel disegno. Gli autori hanno seguito anch'essi una popolazione "free-living" più numerosa (oltre 120 mila soggetti), misurata ad intervalli di 4 anni, nella quale però hanno messo in relazione i cambiamenti nel consumo di alcuni alimenti e bevande, con i cambiamenti nel peso corporeo. I risultati, raffigurati in Fig. 1, anche in questo caso dimostrano una maggiore capacità protettiva dello yogurt rispetto agli altri latticini. In questi esami il formaggio non ha effetto nei confronti dei cambiamenti del peso. Paradossalmente il latte scremato o parzialmente scremato magri si comportano in maniera contraria a come ci si aspetterebbe, o comunque sembrano meno efficaci del latte intero. Altri, più approfonditi studi sui meccanismi coinvolti saranno certamente benvenuti per aiutarci a capire se l'effetto sulla riduzione del peso corporeo e della diminuzione della circonferenza vita sia da ascrivere principalmente ai prodotti fermentati, come sembrerebbe o sia piuttosto un indicatore di un certo tipo di dieta.

**Fatto sta che sempre più evidenze epidemiologiche, al di là della comprensione del meccanismo, indicano nei prodotti lattiero-caseari un valido aiuto nel contrasto dell'epidemia di obesità che sta affliggendo il mondo occidentale.**

1. Zemel, M.B., et al., *Regulation of adiposity by dietary calcium*. FASEB journal : official publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology, 2000. **14**(9): p. 1132-8.
2. Appel, L.J., et al., *A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure*. DASH Collaborative Research Group. N Engl J Med, 1997. **336**(16): p. 1117-24.
3. Abargouei, A.S., et al., *Effect of dairy consumption on weight and body composition in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials*. Int J Obes (Lond), 2012. **36**(12): p. 1485-93.
4. Chen, M., et al., *Effects of dairy intake on body weight and fat: a meta-analysis of randomized controlled trials*. Am J Clin Nutr, 2012. **96**(4): p. 735-47.
5. Dougkas, A., et al., *Associations between dairy consumption and body weight: a review of the evidence and underlying mechanisms*. Nutr Res Rev, 2011: p. 1-24.
6. Louie, J.C., et al., *Dairy consumption and overweight and obesity: a systematic review of prospective cohort studies*. Obes Rev, 2011. **12**(7): p. e582-92.
7. Rideout, T.C., et al., *Consumption of low-fat dairy foods for 6 months improves insulin resistance without adversely affecting lipids or bodyweight in healthy adults: a randomized free-living cross-over study*. Nutr J, 2013. **12**: p. 56.
8. Zemel, M.B., *Role of calcium and dairy products in energy partitioning and weight management*. Am J Clin Nutr, 2004. **79**(5): p. 907S-912S.
9. Wang, H., et al., *Longitudinal association between dairy consumption and changes of body weight and waist circumference: the Framingham Heart Study*. Int J Obes (Lond), 2013.
10. Huang, Z., et al., *Body weight, weight change, and risk for hypertension in women*. Ann Intern Med, 1998. **128**(2): p. 81-8.
11. Zemel, M.B., et al., *Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects*. International journal of obesity, 2005. **29**(4): p. 391-7.

**Figura 1**  
Effetto dei cambiamenti nelle frequenze di consumo di alcuni alimenti e bevande sui cambiamenti di peso corporeo a 4 anni



## L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

## La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

## La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita purché si indichi la fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Andrea Ghiselli](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

## Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

### Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

### Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

### Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

### Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

### Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

### Dottor Andrea Ghiselli

(Dirigente di ricerca CRA)

### Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

### Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

### Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

### Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

### Professor Giuseppe Rotilio

(ordinario di Biochimica all'Università di Roma Tor Vergata)

### Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

### Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte

ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:  
Assolatte - redazione L'attendibile  
via Adige, 20 › 20135 Milano  
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838  
e-mail: [lattendibile@assolatte.it](mailto:lattendibile@assolatte.it)  
internet: [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)