

## CARI LATTICINI, UN GRAZIE *di cuore!*

di Samantha Biale\*

*“Grazie per tutto, cari latticini. Grazie perché ci fate bene alle ossa, ci aiutate a conservare il peso forma, ci mantenete attivi e vitali, ma soprattutto perché avete a cuore la salute del nostro cuore!”.*

Vi ricordate la copertina del 'Time' con la foto di un enorme ricciolo di burro su sfondo nero? “Mangiate il burro” - c'era scritto - “Gli scienziati hanno etichettato i grassi come nemici. Ecco perché si sbagliano”. Era il giugno del 2014 e quel titolo ha fatto il giro del web: in America - paradiso dei grassi saturi - tutti hanno esultato, ma noi “mediterranei” cui l'olio extra vergine d'oliva scorre nel sangue, come abbiamo reagito? Ebbene, quella notizia ha fatto ritrovare il sorriso anche a noi perché il burro, come pure i formaggi, sono un capitale nutrizionale e gastronomico del nostro Paese che è giusto salvaguardare. Non solo per la gola, ma anche e soprattutto per il suo valore alimentare. Quell'articolo che, a prima vista, suonava come una semplice provocazione destinata al dimenticatoio, ha invece messo le ali, aprendo lo scenario su un nuovo approccio scientifico in materia di sana alimentazione e sulle differenze sostanziali tra le diverse fonti di grassi. Perché i tanto temuti grassi saturi non sono tutti uguali e, soprattutto, non hanno il medesimo effetto sull'organismo. Tutto dipende dalle quantità assunte, dall'equilibrio a tavola, ma anche dal cibo in cui sono contenuti...

\* nutrizionista-diet coach e giornalista



### NON TUTTI I GRASSI VENGONO PER NUOCERE

L'articolo del TIME prendeva spunto da uno studio dell'Università di Cambridge, frutto dell'esame di 80 ricerche effettuate su oltre 500mila persone, da cui è emerso che i grassi saturi, da soli, non aumentano il rischio di malattie cardiovascolari. La controprova? Laddove i grassi sono stati ridotti, com'è avvenuto negli Stati Uniti con l'avvento massiccio dei cibi LOW FAT, sia l'obesità sia la mortalità per infarto sono aumentate. Il concetto è semplice: se si tolgono i grassi, bisogna per forza aumentare qualcos'altro. Dopo cinquant'anni, si è capito che la vera insidia sono gli zuccheri e i carboidrati raffinati in eccesso.



## I LATTICINI: DA NEMICI AD "AMICI DEL CUORE"

Il grande momento è arrivato. Ci stiamo preparando a scrivere la parola fine, anzi "The end", con tanto di colonna sonora stile *Via con vento*, al grande dibattito sui grassi che, da decenni, imperversa su giornali, tv, medici e cene di famiglia, passando per le chiacchiere mentre si è in coda per il prelievo del sangue. Burro sì o burro no, formaggi light contro formaggi tradizionali, dieta mediterranea contro abitudini del Nord Europa, e così via. Insomma, un diverbio senza fine, che ha sempre visto schierarsi tifoserie avverse che poco hanno aggiunto a un dibattito durato cinquant'anni.

**La notizia farà felici tutti, buongustai in testa: i grassi dei latticini stanno godendo del tanto atteso momento della riabilitazione.**

Parola di scienziati: nei latticini, il potenziale effetto "negativo" dei grassi saturi sul sistema cardiovascolare è mitigato dalla particolare tipologia di grassi e dalla presenza concomitante di altri micronutrienti. Lo hanno dimostrato i ricercatori del dipartimento di epidemiologia e genetica umana della University of Texas (1), monitorando per dieci anni gli effetti derivanti dal consumo di grassi saturi provenienti da fonti alimentari diverse. In totale, sono state analizzate le



abitudini alimentari di più di cinquemila individui, di diverse etnie, per escludere o individuare una possibile relazione di tipo genetico.

Ebbene, il follow-up ha rivelato che un maggiore consumo di grassi saturi provenienti dai latticini comportava un rischio cardiovascolare minore rispetto ai forti consumatori di carne. In particolare, è emerso che la sostituzione del 2% delle calorie derivate dai grassi saturi della carne con quelle dei latticini, garantiva una riduzione del rischio pari al 25%.

Mica briciole...

## PROBLEMI ALLE CORONARIE? FORSE NON È PASSATO IN LATTERIA!

Un ulteriore tassello per la riabilitazione dei grassi naturalmente presenti nei latticini (2), è stato fornito da uno degli studi più ampi e completi mai realizzati in Europa che, in Olanda, ha riguardato più di trentacinquemila persone, seguite e controllate per cinque anni. Risultato? Consumi elevati di prodotti lattiero-caseari diminuiscono il rischio di malattie cardiache.

L'evidenza scientifica rivoluzionaria è costituita dal fatto che, pur essendo forti consumatori di latte, formaggi e burro, gli abitanti dei Paesi Bassi hanno un basso rischio di problemi alle coronarie. Anzi, man mano che i consumi di tali prodotti aumentano, la probabilità di coronaropatia ischemica si abbassa: le persone che ricevono il maggior apporto calorico dai latticini, diminuiscono il rischio di ben il 17%. Esattamente l'opposto di quanto accade a chi, al posto dei latticini, sceglie prevalentemente carboidrati ad alto indice glicemico e proteine della carne!

Ma perché accade? Qual è la discriminante che provoca il diverso effetto sulle coronarie? Gli autori dello studio che, peraltro, faceva parte del progetto Epic (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) ritengono che il minor rischio cardiaco indotto da latte, latticini, burro e formaggi si debba ai loro particolari acidi grassi 'a media e corta catena' come l'acido butirrico, l'acido caprico, l'acido miristico, l'acido pentadecanoico e l'eptadecanoico.

Ma non è tutto...





## PER ALCUNI, MEGLIO "INTERI"...

A favore della numerosissima famiglia dei latticini "interi", ci sono altre due evidenze scientifiche importanti. Intanto è stato dimostrato che non influiscono in modo diretto sull'aumento del colesterolo, come in molti pensano, forse perché i grassi del latte sono "impacchettati" in piccolissime goccioline circondate da particolari molecole (i fosfolipidi) che ne bloccano l'azione sul colesterolo. Inoltre, il loro consumo è associato a un minor rischio di sviluppare gli effetti tipici della sindrome metabolica come obesità addominale, ipertensione e iperglicemia (3). Anzi. Con l'aumentare dei consumi di prodotti lattiero-caseari (4 porzioni giornaliere consigliate), i valori della glicemia e della pressione arteriosa si fanno via via più bassi. A questi livelli di consumo, in particolare le donne evidenziano anche valori più bassi di colesterolemia.

A dare l'ennesima smentita all'associazione tra grassi e malattie del benessere è uno studio pubblicato sul "The Journal of Nutrition" (3) che ha dimostrato il ruolo preventivo dei lipidi presenti nei prodotti lattiero caseari.

La ricerca è stata realizzata a partire dai dati di uno studio multicentrico di coorte condotto su oltre 15.000 consumatori abituali di diversi prodotti lattiero caseari (come latte, yogurt, formaggi, burro e dessert a base di latte, quali mousse e budini), sia nella versione intera che in quella "low fat".

## ... E PER ALTRI, MEGLIO "MAGRI"

L'ipertensione, si sa, è uno dei maggiori fattori di rischio cardiovascolare a livello mondiale. Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità, in Italia colpisce il 33% degli uomini e il 31% delle donne. E se vi dicessero che due yogurt al giorno potrebbero aiutarvi a stare lontani dai farmaci? Sembra incredibile, eppure è vero. Se inseriti in un'alimentazione equilibrata e una vita dinamica, i latticini possono diventare una strategia preventiva vincente, oltre che golosa e a sacrifici zero. Parola di scienziati: chi segue una dieta varia e bilanciata, che comprende un consumo regolare di latte e yogurt, può contare su una pressione più stabile nel tempo e corre meno rischi di diventare iperteso. Questa è la conclusione cui è giunto uno studio longitudinale condotto negli Stati Uniti per diciassette anni su 2636 persone, e pubblicato sulle pagine del "British Journal of Nutrition" (4). In particolare, chi consuma



La domanda che i ricercatori si sono fatti è sempre la stessa: qual è la spiegazione scientifica? A determinare quest'effetto positivo sarebbe l'azione sul colesterolo "buono" dei grassi tipici di questa classe di alimenti, insieme ad altre sostanze che funzionano da "mediatori" come siero proteine, vitamine A e D, calcio, fosforo e magnesio.

È anche per queste nuove evidenze scientifiche che, nella prossima versione delle raccomandazioni nutrizionali ufficiali emanate ogni cinque anni dall'Usda, verrà consigliato il consumo di latticini in genere e non più, come fatto finora, solo quelli in versione "low fat". Evviva!

almeno 3 porzioni a settimana di latte e latticini - purché parzialmente scremati e magri - mostra un minor incremento della pressione sistolica e di quella diastolica rispetto a chi si limita a meno di una porzione.

Su tutti i latticini, è lo yogurt a dare i risultati più eclatanti nel tempo: i consumatori abituali di yogurt parzialmente scremato o magro mostrano anche un minor rischio di sviluppare ipertensione con l'avanzare dell'età (riduzione costante nel tempo dell'incidenza di nuovi casi di ipertensione).

A determinare l'effetto positivo sulla pressione arteriosa e sul sistema cardiovascolare è un pool di nutrienti presenti nel latte tra cui i peptidi bioattivi (6) ovvero piccoli frammenti di proteine generati dalla digestione del siero di latte, caratterizzati dalla capacità di inibire l'enzima di conversione dell'angiotensina, come fanno alcuni farmaci molto noti - i cosiddetti "ACE inibitori", con un possibile effetto antipertensivo (7). Su questo fronte specifico, infatti, le proteine dei prodotti lattiero-caseari sembrano avere più vantaggi rispetto a quelle di origine vegetale che hanno comunque altre peculiarità importanti per la salute.

Tra gli altri componenti dei latticini coinvolti, oltre ai peptidi bioattivi, ci sono anche calcio, potassio e magnesio a cui viene riconosciuto un ruolo importante nella regolazione della resistenza vascolare e nella vasodilatazione (8).



## IL CALCIO È UNO DEI CARDINI DELLA DIETA DASH

Il ruolo importante dei prodotti lattiero-caseari in chiave protettiva nei confronti dell'ipertensione emerge anche nei dettami della **dieta DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension), nata negli Stati Uniti espressamente per combattere questa patologia sempre più diffusa, e diventata negli anni una delle diete più gettonate, ma anche tra le poche promosse dalla classe medica. Si tratta di un regime alimentare basato sulla diminuzione del consumo di sale e sull'aumento dell'apporto dei due minerali anti-ipertensivi per eccellenza: il potassio, contenuto prevalentemente nei prodotti ortofruttilicoli, e il calcio, fornito principalmente (anche se non solo) dai prodotti lattiero caseari che, in questa dieta, trovano un posto importante, simile a quello riservato loro dalla dieta mediterranea. A questo proposito, è giusto ricordare il posto fondamentale riservato a **latte e yogurt che, anche se scelti in versione intera, sono di per sé alimenti "magri" grazie al loro 3,5% circa di lipidi.**

## E ALLA FINE, VISSERO TUTTI FELICI E CONTENTI...

Che dire, in conclusione? Il consiglio di **"non mangiare nulla di ciò che tua nonna non riconoscerebbe come cibo"** come sostiene **Michael Pollan**, giornalista e saggista (considerato fra le 100 persone più influenti al mondo sulla questione della sana alimentazione) sembra essere quindi più che mai calzante!

Difficilmente latte, yogurt, burro e formaggi lasceranno il posto d'onore che abbiamo riservato loro sulle nostre tavole: cappuccino del mattino, risotto mantecato con burro a crudo, insalata caprese e creme caramel sono sani e salvi... per la nostra gioia e di tutte le nonne rispettose del panetto di burro come fosse un lingotto d'oro!

## LA STORIA DEI GRASSI PARTE DA LONTANO...

C'era una volta il burro... Tanto buono, quanto temuto. Era il 13 gennaio del 1961, quando Ancel Keys, inventore delle razioni K per i soldati della Seconda Guerra Mondiale, comparve sulla copertina del Time Magazine. Keys aveva portato avanti lo studio Seven Countries Study (che prosegue ancora oggi) analizzando il rapporto tra alimentazione e malattie cardio-vascolari, causa principale di morte nei paesi dell'Occidente. Nelle sue conclusioni, Keys aveva individuato nei grassi le responsabilità maggiori, andando poi a scoprire e descrivere gli effetti sul colesterolo e la salute in generale. Dopo 50 anni, nel 2010, l'American Journal for Clinical Nutrition pubblicò un importante studio sui grassi, concludendo che "non vi sono evidenze scientifiche convincenti sul fatto che i grassi saturi causino problemi cardiaci. Né che il consumo di grassi saturi causi l'obesità".

Anche gli Annals of Internal Medicine pubblicano negli stessi anni uno studio simile, comparandone decine di altri, che sostiene non solo l'infondatezza del legame tra grassi saturi e malattie cardiovascolari, ma che anzi una mancanza potrebbe addirittura essere dannosa. Il mondo scientifico continua a lavorare, ma il focus è chiaro: mangiamo meno, ma meglio!



### L'attendibile®

è la newsletter 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 a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

Progetto grafico: **Carmen Besta**

### BIBLIOGRAFIA

- 1) De Oliveira Otto MC, Mozaffarian D, Kromhout D, Bertoni AG, Sibley CT, Jacobs DR Jr, Nettleton JA. Dietary intake of saturated fat by food source and incident cardiovascular disease: the MultiEthnic Study of Atherosclerosis. *Am J Clin Nutr.* 2012 Aug; 96(2):397-404.
- 2) Praagman J, Beulens JW, Alssema M, Zock PL, Wanders AJ, Sluijs I, van der Schouw YT. The association between dietary saturated fatty acids and ischemic heart disease depends on the type and source of fatty acid in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Netherlands cohort. *Am J Clin Nutr.* 2016 Feb;103(2):356-65.
- 3) Drehmer M, Pereira MA, Schmidt MI, Alvim S, Lotufo PA, Luft VC, Duncan BB. Total and Full-Fat, but Not Low-Fat, Dairy Product Intakes are Inversely Associated with Metabolic Syndrome in Adults J. *Nutr.* 2016 146: 1 81-89; first published online October 28, 2015.
- 4) Huifen Wang, Caroline S. Fox, Lisa M. Troy, Nicola M. Mckeown, Paul F. Jacques. Longitudinal association of dairy consumption with the changes in blood pressure and the risk of incident hypertension: the Framingham Heart Study - Br J Nutr. 2015 Dec 14; 114(11): 1887-1899. Published online 2015 Sep 23.
- 5) Petyaev IM, Bashmakov YK. Could cheese be the missing piece in the French paradox puzzle? *Med Hypotheses* (2012), <http://dx.doi.org/10.1016/j.mehy.2012.08.018>
- 6) Phelan M, Kerins D. The potential role of milk -derived peptides in cardiovascular disease. *Food Funct.* 2011 Apr;2(3-4):153-67
- 7) Torres-Llanez MJ, González-Córdova AF, Hernandez-Mendoza A, Garcia HS, Vallejo-Cordoba B. Angiotensin-converting enzyme inhibitory activity in Mexican Fresco cheese. *J Dairy Sci.* 2011 Aug; 94(8): 3794-800.
- Petyaev IM, Bashmakov YK. Could cheese be the missing piece in the French paradox puzzle? *Med Hypotheses* (2012), <http://dx.doi.org/10.1016/j.mehy.2012.08.018>
- 8) McGrane, et al Dairy Consumption, Blood Pressure, and Risk of Hypertension: An Evidence Based Review of Recent Literature *Curr Cardiovasc Risk Rep.* 2011 August 1; 5(4): 287-298.
- 9) Hauswirth, C.B., Scheeder, M.R.L., Beer, J.H. High n-3 fatty acid content in Alpine cheese - The basis for an Alpine paradox. *Circulation.* 2004;109:103-107.

### Il Comitato Scientifico

#### 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

(coordinatore S&D alla Commissione Agricoltura e Sviluppo rurale del Parlamento europeo)

#### Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

#### Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

#### Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

#### 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)

#### Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

#### Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

#### Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile  
via Adige, 20 › 20135 Milano  
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838  
[Besta@Assolatte.it](mailto:Besta@Assolatte.it)

### [www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.