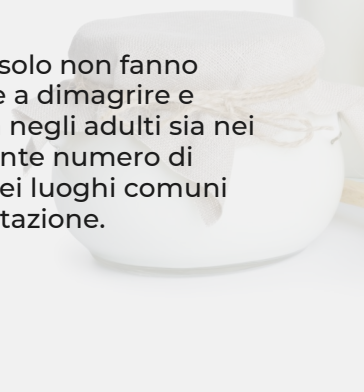


LATTE E FORMAGGI HANNO UN "PESO" NELLA PERDITA DI PESO!

I latticini interi e i formaggi non solo non fanno "ingrassare", ma possono aiutare a dimagrire e tenere sotto controllo il peso, sia negli adulti sia nei bambini. Lo conferma un crescente numero di ricerche che smentiscono uno dei luoghi comuni più longevi sulla corretta alimentazione.

di **SAMANTHA BIALE**

NUTRIZIONISTA E GIORNALISTA



Nel periodo festivo, tra cene d'ordinanza e corse ai regali, rese ancor più difficili da un budget sempre più risicato, tutti abbiamo fatto un bilancio sommario dell'anno trascorso e stilato la lista dei buoni propositi per quello nuovo. Tra quest'ultimi, c'è sempre la voce "dimagrire". Secondo i dati di un'indagine di MioDottore, piattaforma specializzata nella prenotazione online di visite mediche, tra i desideri da realizzare nel nuovo anno c'è quello di fare maggior esercizio fisico (43%) e seguire un regime alimentare più salutare, che possa contribuire al dimagrimento (40%).

Peccato che, nel momento esatto in cui si vorrebbe passare dal proposito alla pratica, giungano sistematicamente gli **auto-sabotaggi**, altrimenti detti "scuse", per procrastinare il problema e non iniziare mai.

Tra le motivazioni più frequenti (e insensate) ci sono:

- peso più del dovuto perché ho le ossa grosse
- il mio problema non è tanto il grasso, ma la ritenzione idrica
- in questo periodo non ho la testa per mettermi a dieta, fallirei subito
- con l'età, è normale ingrassare
- non ho tempo per fare la spesa né per cucinare cibi sani
- su di me le diete non funzionano: probabilmente è un problema ormonale
- quando sono a dieta, aumentano stress e nervosismo

IL FORMAGGIO NON È UN PECCATO DI GOLA, MA UN CIBO CHIAVE

C'è poi l'intramontabile classico che merita una disquisizione a parte, ovvero "non mi metto a dieta perché dovrei rinunciare a ciò che mi piace di più come dolci, alcolici e formaggi". Accostare i formaggi all'alcol e ai cibi ricchi di zucchero è un concetto scientificamente inaccettabile. Nell'attuale piramide alimentare, infatti, i cibi zuccherini si trovano nella punta, suggerendo un consumo limitatissimo, supportato da una lunghissima serie di evidenze scientifiche che mostrano l'effettiva criticità sulla salute. Quanto agli alcolici, la situazione è analoga: 1-2 bicchieri di "vino" al giorno sono la dose massima accettata per beneficiare dei suoi composti antiossidanti, senza avere gli effetti dannosi dell'alcol. I superalcolici non sono neppure contemplati. Quanto ai formaggi, la situazione è diametralmente opposta perché ne viene suggerito un consumo giornaliero pari a 2-3 porzioni, quale fonte di calcio e proteine (da alternare a pesce, uova, legumi e carne).

Una porzione di latticini corrisponde a

- 200 ml di latte, yogurt o fiocchi di latte
- 30 g di formaggio duro o semiduro
- 60 g di formaggio a pasta molle

Nell'ambito di un pasto principale, la quantità ideale di formaggi stagionati è circa 50-60 g (pari a 2 porzioni indicate dalla piramide) e per i formaggi freschi circa 100-120 g (pari a 2 porzioni indicate dalla piramide). In entrambi i casi, è consigliabile abbinarli a pane nero o cereali integrali e verdure fresche, entrambi ricchi di fibre.

I LATTICINI AIUTANO A MANTENERE LA LINEA: LO DICE LA SCIENZA

Che i prodotti lattiero caseari siano amici del peso forma non è una notizia nuova, ma – si sa – i luoghi comuni sono difficili a morire. La relazione tra livelli di calcio e peso corporeo è stata notata, per la prima volta, in un'analisi cross-sectional più di trent'anni fa (1) volta a valutare la relazione tra la pressione sanguigna e l'assunzione di nutrienti negli Stati Uniti. La banca dati del National Center for Health ha evidenziato che, in tutta la popolazione, l'assunzione più elevata di calcio era associata a una pressione sistolica media più bassa e una massa corporea complessivamente migliore.

Verso la fine degli anni '90 si iniziò a studiare nel dettaglio il possibile meccanismo tra l'assunzione di calcio e grasso corporeo (2), dimostrando come l'aumento di Ca (2+) intracellulare determinasse una stimolazione coordinata della lipogenesi e l'inibizione della lipolisi. Da allora, si sono succeduti vari studi trasversali (3). Ad esempio, in uno studio italiano sulle donne in età post-menopausale è emerso che quelle con la più alta assunzione di latticini avevano un BMI inferiore rispetto alle donne con consumi bassi (7). Allo stesso risultato sono giunti i dati del sondaggio "Osservazione dei fattori di rischio cardiovascolari in Lussemburgo" che hanno rilevato come l'assunzione di latticini fosse associata a una ridotta probabilità di obesità e obesità addominale (8).

Sul possibile ruolo dei latticini nella regolazione del peso corporeo (6) sono disponibili diversi lavori scientifici interessanti tra cui uno studio svedese che ha esaminato, per nove anni, l'associazione tra assunzione di latticini e variazione ponderale in 19.352 donne di età compresa tra 40 e 55 anni, suddivise in 4 gruppi in base alle differenti quantità di prodotti lattiero caseari assunte ogni giorno. I dati finali hanno mostrato che una o più porzioni al giorno di formaggio o latte intero / fermentato (3% di grassi) fosse associata a minori aumenti di peso (9).

Per quanto riguarda gli uomini in sovrappeso, è invece l'assunzione abituale di corrette quantità di latte e yogurt a essere correlata a una minor probabilità di ingrassare, intesa come circonferenza della vita (10), ma in questo caso la discriminante non è correlata con l'apporto di calcio. Più probabile che ad apportare benefici sia proprio la particolare composizione del latte. I presunti meccanismi fisiologici e molecolari alla base di quest'associazione riguardano gli effetti sulla lipolisi, la lipogenesi e l'assorbimento degli acidi grassi, ma anche il ruolo delle proteine del siero sulla regolazione dell'appetito e l'assunzione di cibo.

Lo yogurt, in particolare, ha mostrato un effetto particolarmente benefico poiché l'assunzione più elevata è associata a un ridotto rischio di obesità, a minori variazioni del peso corporeo e della circonferenza vita (11). A favore di questo prodotto c'è, probabilmente, anche il ruolo benefico sul microbioma, argomento su cui si stanno concentrando le nuove frontiere scientifiche.

Un'ultima revisione nel 2011 ha concluso come i dati di vari studi osservazionali mostrino un effetto protettivo dei latticini sul rischio di sovrappeso e obesità (5).

IL FORMAGGIO MIGLIORA LA FLORA INTESTINALE CHE, A SUA VOLTA, FA BENE ALLA LINEA

Una piccola, ma interessante ricerca condotta dall'Università di Copenhagen e dall'Aarhus University, pubblicata sul Journal of Agriculture and Food Chemistry, volta a scoprire come fosse possibile che i prodotti lattiero-caseari riuscissero ad influenzare il metabolismo e ad avere degli effetti sul colesterolo, ha dimostrato che il formaggio, grazie al suo ruolo benefico sul microbioma, può giocare un ruolo effettivo.

Tra i 15 uomini che, per due settimane, hanno seguito tre diversi tipi di dieta, analoghe in calorie e grassi, quelli che avevano assunto latte parzialmente scremato e formaggio hanno sviluppato una composizione batterica intestinale differente. Il gruppo dei formaggi, in particolare, ha mostrato anche livelli superiori di butirrato, un acido grasso anti-infiammatorio che può accelerare il metabolismo. Morale? Il calcio e le proteine (sieroproteine e caseine) influiscono sull'appetito e sul senso di sazietà, ma anche sull'assorbimento dei grassi e l'impiego di energia da parte dell'organismo. Dalle evidenze disponibili, sembra dunque probabile che evitare i latticini possa essere addirittura controproducente per il successo di una dieta dimagrante.



LATTE E LATTICINI FAVORISCONO IL PESO FORMA ANCHE DEI PIÙ PICCOLI

«Bevete più latte, il latte fa bene, il latte conviene, a tutte le età!». In molti ricorderanno questo famoso ritornello di felliniana memoria. Peccato che, oggi, molti bambini non consumino affatto le porzioni raccomandate di latticini freschi così come di verdura, frutta e cereali integrali, il che si traduce in bassi apporti di calcio, potassio, fibra, magnesio e vitamine. Mentre la causa del sovrappeso è multifattoriale, è ben noto che i cambiamenti nelle abitudini alimentari e nei modelli di attività fisica sono determinanti per ridurre l'epidemia di obesità. L'Associazione dietetica americana ha indagato, nello specifico, il ruolo dei prodotti lattiero-caseari sulla composizione corporea nei bambini e negli adolescenti (12): sebbene per i più piccoli e i soggetti in crescita siano disponibili meno studi osservazionali rispetto alla popolazione adulta, è stato confermato il ruolo benefico dei prodotti lattiero-caseari "magri" nella gestione del peso corporeo. Analogo risultato è stato ottenuto da uno studio inglese (13): nei bambini del Regno Unito, il consumo di latticini più elevato si ha durante la preadolescenza (10 anni), un dato che non è associato ad alcun eccesso di grasso fino a 13 anni, ma anzi sembra avere un effetto protettivo.

Una recente review e una meta-analisi di studi prospettici di coorte (14) dell'Università Jiao Tong di Shanghai ha indagato l'associazione a lungo termine tra consumo di latticini e obesità infantile. Dieci studi su 46.011 bambini e adolescenti, con un follow-up medio di 3 anni, ha mostrato come i bambini che consumano 2-4 porzioni di latte e latticini al giorno abbiano un minor incremento della massa grassa e un rischio di sovrappeso/obesità ridotto del 38% rispetto ai coetanei che ne mangiano meno.

Le evidenze suggeriscono, quindi, che il consumo di latticini, nelle quantità suggerite dalle linee guida, è inversamente e longitudinalmente associato al rischio di sovrappeso/obesità infantile.

LATTICINI E FORMAGGI DURANTE LA DIETA DIMAGRANTE SONO UN JOLLY

Abolire i latticini durante una dieta per perdere peso non solo non serve, ma è un controsenso. Al contrario di quanto in molti credono, i latticini sono ottimi alleati non solo per raggiungere prima il risultato, ma soprattutto mantenerlo nel tempo.

Una meta-analisi di studi randomizzati di controllo (15) ha rilevato che includere le corrette quantità quotidiane di prodotti caseari nelle diete ipocaloriche porta a una riduzione maggiore del peso corporeo, della circonferenza della vita e della massa grassa, mantenendo meglio la massa magra, rispetto ai regimi alimentari che riducono al minimo tali alimenti.

Una meta-analisi ancora più recente, su adulti tra 18-50 anni di età (16), ha portato alla stessa conclusione: consumare 2-4 porzioni di latticini al giorno, nell'ambito di una dieta ipocalorica equilibrata, ha comportato una maggiore perdita di peso corporeo e di grasso, contribuendo, nel contempo, a ridurre al minimo la perdita di massa magra. Ovviamente, l'aumento dell'assunzione di latticini, senza restrizione calorica, non ha alcun effetto sul peso.

Una prima possibile spiegazione è data dalle proteine del siero di latte, particolarmente sazianti; dagli amminoacidi a catena ramificata che aiutano a mantenere la massa magra durante la dieta ipocalorica (22), ma soprattutto dal calcio che oltre alla stimolazione della lipolisi, la riduzione della lipogenesi e l'aumento dell'ossidazione dei grassi (2,17,18), ha la capacità di "legare" il grasso nell'intestino, aumentando la sua escrezione e diminuendo così l'assorbimento di calorie (19).

Tra gli altri effetti studiati c'è anche il ruolo del calcio sull'appetito: un basso apporto di calcio può, infatti, innescare la fame e compromettere la perdita di peso in caso di diete a basso contenuto energetico.



GLI INTEGRATORI DI CALCIO NON HANNO LO STESSO EFFETTO DEI LATTICINI

Vari studi hanno comparato l'efficacia del calcio assimilato attraverso il cibo o tramite integratori. In particolare, è emerso che solo il calcio "alimentare" è in grado di attenuare la lipemia postprandiale (20), così come sono più evidenti gli effetti sulla perdita di peso di latte e yogurt rispetto ai supplementi di calcio equivalente.

Uno studio clinico del Dipartimento di Nutrizione, Facoltà di Scienze della Nutrizione e Tecnologia Alimentare di Teheran (21) ha confrontato gli effetti sul peso e sulla riduzione del grasso di 3 diete ipocaloriche che contenevano, rispettivamente, latte vaccino, latte di soia fortificato con calcio e un supplemento di calcio. Oggetto dello studio, sono state 100 donne sovrappeso, in premenopausa che, dopo 8 settimane di regime alimentare specifico, sono state misurate (peso, circonferenza vita e circonferenza anche). Ebbene, i maggiori cambiamenti sono stati osservati nel gruppo che aveva consumato latticini.

LA DIETA LATTEA

Fornisce 1200-1300 calorie circa per cui permette di perdere circa 4 chili in un mese.

AVVERTENZE

le quantità di verdure sono libere per dolcificare meglio usare poco zucchero o dolcificante olio extravergine con moderazione

LUNEDÌ

Colazione

250 ml di caffelatte (latte parzialmente scremato o intero) + 2 fette di pane di segale integrale con 2 cucchiaini di marmellata senza zucchero aggiunto

Pranzo

60 g di pizzoccheri (cuocere la pasta con qualche foglia di verza a strisce, scolare e condire con 10 g di burro a crudo e un cucchiaino di grana) + finocchi affettati fini gratinati al forno con una besciamella leggera a base di latte intero, 1 cucchiaio di pan grattato e pepe

Cena

150 g di orata al cartoccio con pomodorini QB, capperi QB e due cucchiaini di pinoli + zucchine trifolate con prezzemolo e aglio + 30 g di pane integrale

MARTEDÌ

Colazione

250 ml di caffelatte + 1 fettina (25 g) di pane integrale con semi + 3 prugne secche

Pranzo

70 g di penne condite con 100 g di ricotta e un pizzico di origano + fagiolini lessati + 1 coppa di mirtilli

Cena

passato di verdura + 2 uova in frittata con erbe + carote e broccoli in padella con erba cipollina

MERCOLEDÌ

Colazione

1 tazza di tè al limone + 200 ml di yogurt bianco con 30 g di fiocchi di frumento integrali

Pranzo

cuscus preparato con 50 g di cuscus, fagiolini, 100 g di quartirolo a cubetti, carote, sedano e cipolle (condire il cuscus precotto con i vegetali lessati a parte) + carote alla julienne

Cena

150 g di tacchino bio alla griglia con erbe a piacere + insalata mista con diversi vegetali a piacere (carciofi, songino, radicchio, cetrioli, pomodori, etc...) e 5 noci

GIOVEDÌ

Colazione

1 cappuccino di latte parzialmente scremato o intero e 3-4 frollini ai cereali integrali

Pranzo

160 g di ravioli di spinaci e ricotta conditi con un cucchiaino di burro crudo e salvia fresca + insalata di finocchi affettati finemente e spicchi di arancia conditi con sale e pepe

Cena

150 g di pesce spada al limone e pepe + spinaci al vapore + macedonia mista al naturale

VENERDÌ

Colazione

250 ml di latte parzialmente scremato o intero con orzo solubile oppure 150 ml di yogurt bianco + 30 g di pane integrale con un velo di sciroppo d'agave

Pranzo

1 porzione di zuppa di verdure e legumi a piacere + 1 bruschetta al pomodoro (40 g di pane pugliese, pomodoro a cubetti piccoli, 1 mozzarella light a cubetti e origano)

Cena

calamari alla griglia (200 g) + verdure grigliate miste + 1 coppa di frutti di bosco

SABATO

Colazione

250 ml di caffelatte e 35 g di muesli al naturale

Pranzo

sformato di patate (2 medie), porri e carciofi con 40 g di grana (lessare le verdure, passarle nel mixer, aggiungere il formaggio e mettere il composto in forno) + pomodori affettati conditi con origano e sale

Cena

150 g di filetto di salmone grigliato guarnito con basilico + broccoli al vapore + 1 macedonia di kiwi e mirtilli

DOMENICA

Colazione

1 frullato con 250 ml di latte parzialmente scremato o intero, 1 mela bio con la buccia e 10 g di nocciolo

Pranzo

caprese con 2 pomodori e 125 g di mozzarella con basilico e origano + 50 g di pane integrale

Cena

80 g di pasta con sugo di pesce + broccoli o altra verdura mista gratinata al forno con extravergine e pangrattato



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**

Bibliografia

1. McCarron DA et al. Blood pressure and nutrient intake in the United States. *Science*. 1984; 224: 1392-1398.
2. Zemel MB et al. Regulation of adiposity by dietary calcium. *FASEB J*. 2000; 14: 1132-1138.
3. Van Loan M. The role of dairy foods and dietary calcium in weight management. *J Am Coll Nutr*. 2009; 28: 120S-129S.
5. Dougkas A et al. Associations between dairy consumption and body weight: a review of the evidence and underlying mechanisms. *Nutr Res Rev*. 2011; 24: 72-95.
6. Wang W et al. Association of dairy products consumption with risk of obesity in children and adults: a meta-analysis of mainly cross-sectional studies. *Ann Epidemiol*. 2016; 22 pii: S1047-2797.
7. Varenna M et al. Effects of dietary calcium intake on body weight and prevalence of osteoporosis in early postmenopausal women. *Am J Clin Nutr*. 2007; 86: 639-644.
8. Crichton GE, Alkerwi A. Whole fat dairy food intake is inversely associated with obesity prevalence: findings from the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg study. *Nutr Res*. 2014; 34: 936-943.
9. Rosell M et al. Association between dairy food consumption and weight change over 9 y in 19 352 perimenopausal women. *Am J Clin Nutr*. 2006; 84: 1481-1488.
10. Vergnaud AC et al. Dairy consumption and 6-y changes in body weight and waist circumference in middle-aged French adults. *Am J Clin Nutr*. 2008; 88: 1248-1255.
11. Schwingshackl L et al. Consumption of dairy products in relation to changes in anthropometric variables in adult populations: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *PLoS One*. 2016 Jun 16; 11(6):e0157461
12. Spence LA et al. The role of dairy products in healthy weight and body composition in children and adolescents. *Curr Nutr Food Sci*. 2011; 7: 40-49.
13. Bigornia SJ et al. Dairy intakes at age 10 years do not adversely affect risk of excess adiposity at 13 years. *J Nutr*. 2014; 144: 1081-1090.
14. Lu L et al. Long-term association between dairy consumption and risk of childhood obesity: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Clin Nutr*. 2016; 70: 414-423.
15. Abargouei AS 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*. 2012; 36: 1485-1493.
16. Stonehouse W et al. Dairy intake enhances body weight and composition changes during energy restriction in 18-50-year-old adults - a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients*. 2016; 8: 394.
17. Soares MJ et al. Mechanistic roles for calcium and vitamin D in the regulation of body weight. *Obes Rev*. 2012; 13: 592-602.
18. Gonzalez JT et al. Effect of calcium intake on fat oxidation in adults: a meta-analysis of randomized, controlled trials. *Obes Rev*. 2012; 13: 848-857.
19. Christensen R et al. Effect of calcium from dairy and dietary supplements on faecal fat excretion: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Obes Rev*. 2009; 10: 475-486.
20. Lorenzen JK et al. Effect of dairy calcium or supplementary calcium intake on postprandial fat metabolism, appetite, and subsequent energy intake. *Am J Clin Nutr*. 2007; 85: 678-687.
21. Faghih S. et al. Comparison of the effects of cows' milk, fortified soy milk, and calcium supplement on weight and fat loss in premenopausal overweight and obese women. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2011; 21: 499-503.
22. McGregor RA & Poppitt SD. Milk protein for improved metabolic health: a review of the evidence. *Nutr Metab*. 2013; 10: 46.

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

(Vicepresidente Commissione Agricoltura del Parlamento europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente 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)



www.lattendibile.it

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

Progetto grafico: **Carmen Besta**

1945 | 2015
Assolatte 70
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA
ANNI DALLA PARTE
DEL BENESSERE