

ULTIMA REVIEW DELLA MIGLIORE LETTERATURA SCIENTIFICA SFATA I MITI DEL “NO MILK” E RIBADISCE IL VALORE DEI LATTICINI PER LA SALUTE

(Milano, 14 dicembre 2016) **Un team di ricercatori ha fatto il punto sugli studi che hanno indagato il rapporto tra consumo di latticini e salute. Arrivando a una conclusione precisa: i prodotti lattiero-caseari sono importanti in una corretta alimentazione e possono aiutare a proteggersi dalle malattie croniche più diffuse**

Consumare i prodotti lattiero-caseari fa bene? E rinunciare al latte e ai suoi derivati, sostituendoli con bevande a base vegetale (come quelle di soia, riso, mandorle, avena) è una scelta valida e benefica per la salute? Sono domande che si pongono molti consumatori, dice [Assolatte](#). E sono anche i quesiti da cui è partita la review scientifica “**Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence**” pubblicata su “Food & Nutrition Research”.

Alla fine del lavoro, sottolinea [Assolatte](#), il team di studiosi delle università di Copenhagen, Wageningen e Reading è arrivato a una conclusione precisa: **tutte le prove scientifiche considerate dimostrano che l'assunzione di latte e latticini non solo contribuisce a soddisfare le raccomandazioni nutrizionali, ma può anche proteggere dalle malattie croniche più diffuse.**

Quanto alle bevande vegetali, la review conclude che, dal punto di vista nutrizionale, sono alimenti completamente diversi dal latte e che la valutazione dei loro effetti sulla salute dell'uomo richiede ulteriori verifiche.

La review, spiega [Assolatte](#), ha valutato le prove scientifiche fornite da meta-analisi di studi osservazionali e randomizzati controllati sul consumo di prodotti lattiero-caseari e il rischio di obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, osteoporosi, cancro e per tutte le cause di mortalità.

Le evidenze più recenti suggeriscono che l'assunzione di latte e derivati è associata alla **riduzione del rischio di obesità infantile**, mentre negli adulti **migliora la composizione corporea e facilita la perdita di peso** durante le diete ipocaloriche.

Inoltre, l'assunzione di latte e latticini è associata a un rischio neutro o ridotto di sviluppare il **diabete di tipo 2** e a un ridotto rischio di **malattie cardiovascolari**, in particolare di ictus.

Mentre le evidenze scientifiche suggeriscono un effetto benefico del consumo di latte e prodotti lattiero-caseari sulla **densità minerale ossea**, nessuna associazione esiste tra il loro consumo e il rischio di sviluppare fratture ossee.

In relazione ai **tumori**, il consumo di latte e latticini è risultato inversamente associato (quindi protettivo) al rischio di cancro del colon-retto, della vescica, dello stomaco e della mammella, e non associato (ininfluente) al rischio di cancro del pancreas, dell'ovarico, del polmone. Inconsistente, infine, il rischio per il cancro alla prostata.

Il consumo di latte e derivati non è stato associato con la mortalità per tutte le cause, aggiunge [Assolatte](#).

“Questa review della migliore letteratura scientifica disponibile – commenta il dott. **Andrea Ghiselli, dirigente medico del Centro alimenti e nutrizione (Crea) e presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione** – dimostra in maniera solida che i prodotti lattiero caseari, i quali presentano una ricchezza di nutrienti pressoché unica per la salute dell'osso, possono contribuire non solo alla copertura dei fabbisogni di calcio, fosforo, zinco ecc ma anche esercitare un effetto protettivo su molte patologie croniche non trasmissibili. Le nuove evidenze – conclude Ghiselli - supportano la raccomandazione di un'adeguata assunzione di latte/yogurt, bassi in certi gruppi di popolazione italiana”.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta - Assolatte mail: besta@assolatte.it tel: 02-72021817

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e latti fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale *L'Attendibile* www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it/

Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane che operano nel comparto lattiero caseario.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: assolatte.bx@skynet.be