

## **GLI ITALIANI PERDONO 2 MILIONI DI ANNI DI VITA COMPLESSIVI PER LA CATTIVA ALIMENTAZIONE. PIÙ CEREALI INTEGRALI E PIÙ LATTE PER GUADAGNARE ANNI DI VITA SANA**

Milano, 19 maggio 2021 - **In Italia, il basso consumo di latte fa sprecare più di 50 mila anni di vita sana. Uno spreco di salute che potrebbe essere prevenuto semplicemente con una tazza di latte a colazione e qualche spuntino a base di latte.**

### **GBD-Global Burden Disease: il report mondiale sul carico di malattia e sui fattori di rischio per la salute**

La buona notizia è che **viviamo più a lungo che in passato**. A livello mondiale le aspettative di vita sono pari a 73,5 anni (6 anni in più rispetto al 2000), ma se guardiamo a casa nostra, possiamo sorridere. Le **donne italiane** vivono in media **85 anni**, e gli **uomini 81**, con un trend che è stato in costante crescita negli ultimi anni, ad eccezione del 2020, l'anno della pandemia. Sebbene l'impatto devastante del Covid-19 sulla mortalità nel mondo e in Italia non possa essere in alcun modo trascurato, si tratta di un evento di natura sanitaria eccezionale e imprevedibile.

L'eccezione, però, conferma la regola: i "veri" fattori di rischio che minano la salute di Paesi ad alto reddito come l'Italia sono **patologie e disabilità** che in buona parte dipendono dalle nostre **scelte di vita**.

A dircelo è il **GBD del 2019 (Global Burden Disease**, o "carico globale di malattia") l'imponente **report** curato dall'*Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME, internazionale, ma collegato all'Università di Washington) e attualmente cofinanziato dalla Fondazione di Bill e Melinda Gates, che dal 1990 indaga i **principali fattori di rischio per la salute mondiale**. Vale a dire le principali **cause patologiche di morte precoce** e di **disabilità** a breve e a lungo termine.

Perché attenzione: italiani e italiane vivono più a lungo, ma secondo il report, buona parte dei nostri **ottuagenari** trascorre gli **ultimi 10 anni di vita** in **precarie condizioni di salute**, privati dell'autonomia e, spesso, della memoria.

Se a livello planetario, incidono fattori quali inquinamento, mortalità infantile, denutrizione, nei Paesi ad alto reddito, dove i sistemi sanitari e il benessere economico fungono da ombrello protettivo, **cosa minaccia la salute di uomini e donne?**

### **Il tabacco manda in fumo 2 milioni di anni di vita, ma la cattiva alimentazione fa altrettanto**

Il GBD è un rapporto mondiale, ma si declina Paese per Paese, analizzando per ogni nazione le cause e fattori che portano a malattie potenzialmente letali o che determinino forti menomazioni e disabilità. Considerando che in Italia si muore soprattutto per eventi cardiovascolari e cancro, e che Alzheimer, Parkinson, diabete e altre patologie croniche o degenerative sono tra le prime cause di invalidità, scopriamo che i principali **fattori di rischio comportamentale** sono:

- Fumo di tabacco
- Alimentazione inadeguata

- Consumo di bevande alcoliche
- Bassa attività fisica
- Consumo di droghe

In altre parole, nel 2019 abbiamo perso quasi **due milioni di anni di vita** per colpa del **fumo** (incluso quello **passivo**), e quasi altrettanti per **un'alimentazione sbagliata**.

Focalizzandoci proprio su ciò che mangiamo (o non mangiamo): che informazioni ci offre il GBD del 2019 sulle nostre **scelte alimentari**?

### **Latte e derivati snobbati dagli italiani? L'allarme degli esperti di alimentazione**

Una prima indicazione utile ci arriva a proposito dei latticini. Il latte e i suoi derivati sono sempre stati presenti nella dieta degli italiani da tempo remoto. Alimenti completi, economici, fonti di preziose sostanze nutritive per grandi e piccini, e non ultimo, di godimento per il palato, i latticini ci hanno "sfamato" anche in tempi di povertà. Ma oggi sembra che sia subentrato un certo disamore per latte&co, e questo è un dato che provoca allarme negli esperti di nutrizione, come ben spiegato da **Andrea Ghiselli** (Presidente della Società italiana di Scienze dell'Alimentazione-SISA) nel commentare i dati del GBD-2019 sull'[ultimo numero della newsletter Lattendibile](#).

Eppure, basterebbero una bella tazza di latte a colazione e uno yogurt come spuntino tutti i giorni, e 3 porzioni di formaggio alla settimana, per guadagnare quei **50mila anni di vita** in salute (globalmente) che perdiamo privandoci di questi cibi così familiari.

In particolare le **donne** nel periodo della **menopausa** e post menopausa, sono più vulnerabili alle disabilità che dipendono da un insufficiente consumo di latticini.

Ma non è solo il **calcio** che verrebbe a mancare causando fragilità ossea e demineralizzazione. Studi recenti hanno dimostrato come i tanti principi nutritivi presenti nel latte siano protettivi per la salute del **colon-retto** e fungano da fattore di **prevenzione del cancro** che colpisce questa parte dell'intestino con un'incidenza altissima anche in Italia. Fin da piccoli le merende a base di latticini ci hanno nutrito e aiutato a crescere, non c'è alcun motivo per smettere da adulti con questa **sana abitudine**.

### **Dieta sbilanciata: pochi cereali integrali, eccessivo consumo di carne, poco spazio ai latticini**

Veniamo al "cuore" del tema **alimentazione** quale **secondo fattore di rischio** per la salute dopo le sigarette. Stando ai dati del GBD-2019, i rischi di disabilità dovuta a diverse patologie croniche come diabete, cardiopatie, tumori, sono collegate ad un eccessivo consumo di carni rosse e lavorate, sale, bevande zuccherate e alcoliche. Ma ciò che ci priva di anni di vita, è soprattutto ciò che NON mangiamo.

Per **assicurarci una vecchiaia in salute**, almeno quanto la genetica ci consentirebbe, al riparo da malattie invalidanti, dobbiamo puntare su un'alimentazione completa, in cui siano **sempre presenti**:

- **I cereali integrali** e i loro derivati

- I legumi
- La **frutta secca a guscio**
- La **frutta fresca**
- La **verdura fresca**
- Il **latte e i suoi derivati**

**Mangiare bene ci allunga la vita** in modo molto piacevole, perché i cibi che ci fanno bene, sono anche **buoni**. Basta saperli cucinare con fantasia, e in quest'arte nessuno è più abile degli italiani!

**Per approfondire:**



Lattendibile marzo 2021  
**CARICO DI MALATTIA: QUANTO  
CONTA L'ALIMENTAZIONE**  
[Download PDF](#)

**IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE**

Per maggiori informazioni: **Carmen Besta** – Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it)- tel.02-72021817

**Chi siamo:** Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare**. Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore**.

**20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)**  
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: [segreteria.rm@assolatte.it](mailto:segreteria.rm@assolatte.it)  
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: [bruxelles@assolatte.it](mailto:bruxelles@assolatte.it)

[www.Assolatte.it](http://www.Assolatte.it) • [www.LAttendibile.it](http://www.LAttendibile.it) • [www.AssolatteYogurt.it](http://www.AssolatteYogurt.it) • [www.Mu-Edu.it](http://www.Mu-Edu.it)