

CONSUMARE ALMENO DUE PORZIONI DI LATTICINI AL GIORNO DOPO I 65 ANNI RINFORZA LA MEMORIA E IL LINGUAGGIO. LO RIVELA UNO STUDIO CANADESE

Assolatte: Naturalmente ricchi di calcio, proteine e antiossidanti, latte, formaggi e yogurt consumati giornalmente in quantità moderate, meglio se a basso contenuto di grassi, rallentano il declino cognitivo negli over 65

Milano, 2 novembre 2021 – **Memoria e linguaggio: le proprietà nutritive dei latticini li proteggono.**

Una delle conseguenze negative dell'**invecchiamento** a livello cerebrale, è il moltiplicarsi dei **vuoti di memoria**, che spesso riguardano anche le **parole** di uso comune. Nei casi di demenza senile può trattarsi di un primo campanello d'allarme, ma è indubbio che anche in assenza di processi patologici quali il morbo di **Alzheimer**, l'impoverimento del vocabolario è un problema abbastanza frequente negli over 65, sia uomini che donne.

Una delle modalità di **prevenzione** del declino cognitivo all'origine di questi fenomeni è rappresentata dall'alimentazione. **Mangiare bene**, in modo bilanciato affinché il corpo possa colmare il fabbisogno di tutti i macronutrienti e gli oligoelementi di cui necessita man mano che invecchia, rappresenta una delle migliori armi a nostra disposizione per mantenerci in forma più a lungo possibile. **Uno studio canadese** condotto da ricercatori universitari nel Québec (Canada francese) su un campione di quasi 8mila partecipanti, ha dimostrato come al consumo regolare di latticini sia attribuibile un **effetto protettivo sulle performance mnemoniche e del linguaggio.** Vediamo meglio.

Lo studio canadese sugli over 65 promuove i latticini: proteggono il cervello

Lo studio ha analizzato le **abitudini alimentari** di una porzione di popolazione del Canada francese che era stato "arruolato" per un'indagine più vasta relativa all'invecchiamento. In tutto un campione di **7945 partecipanti** (più o meno divisi a metà tra uomini e donne), in buone o discrete condizioni di salute, tra i 65 e gli 86 anni, e tutti sia anglofoni che francofoni.

Lo scopo era cercare di capire in quale misura il **consumo giornaliero di prodotti lattiero-caseari** (e, secondariamente, di quali tra questi), potesse avere un ruolo nelle loro **performance cognitive**. Per questa ragione i partecipanti sono stati sottoposti a dieci test nelle tre principali aree della funzionalità cognitiva:

- **Memoria**, inclusa quella linguistica
- **Funzioni esecutive**, ovvero la capacità di reagire a stimoli ambientali attuando comportamenti adeguati alla risoluzione di problemi e al raggiungimento di obiettivi
- **Velocità psicomotoria**

Si tratta di tutte quelle abilità cognitive che vengono meno nei processi neurodegenerativi che portano alla **demenza**. In ogni caso, il cervello tende a “perdere colpi” nel tempo anche nelle persone in salute, si tratta di un processo fisiologico che, però, si può contrastare o rallentare. Cosa ha evidenziato lo studio canadese? Che le **performance migliori**, soprattutto nella **fluenza verbale**, erano state registrate nei partecipanti che abitualmente consumavano **almeno 2 porzioni e mezzo di latticini al giorno**. In generale, le persone campionate consumavano poco più di un prodotto-lattiero caseario al giorno in media, con piccole differenze legate all'età, all'estrazione culturale, e al genere. Lo studio ha dimostrato una **positiva associazione tra consumo di latte e formaggi** ed efficienza nelle **funzioni esecutive**, e un'altrettanta positiva associazione tra consumo di **yogurt e memoria**.

Latte, formaggi e yogurt: importanti nella dieta degli over 65

L'esito dello studio canadese spiega il legame tra performance cognitive nell'over 65 e consumo di latticini, come indotto **dall'effetto protettivo e anti-age** di principi nutritivi presenti naturalmente in questi prodotti. Parliamo di **vitamina B12, vitamina D**, minerali, peptidi e altre sostanze presenti nei prodotti fermentati come lo **yogurt e il kefir**, di cui il corpo ha bisogno proprio in fase di “declino”.

Se questa ricerca ci conferma l'importanza di latte e derivati per la salute cerebrale, non va dimenticato il ruolo del **calcio** e delle **proteine** nella protezione dell'**apparato muscolo-scheletrico**. Dopo i 65 anni sia gli uomini che (ancor prima), le donne, vanno incontro ad un indebolimento della massa ossea e di quella muscolare, con conseguenze che possono portare anche alla perdita dell'autonomia o a forme di disabilità. Il **CREA** – nei suoi Consigli Speciali per gli anziani, contenuti nelle nuove **linee guida per la corretta alimentazione** – raccomanda di fare sempre una “buona prima colazione” che comprenda anche il latte o lo yogurt (quest'ultimo utilizzabile anche come spuntino) preferibilmente a ridotto contenuto di grassi, ricordando come proprio l'invecchiamento comporti un aumento del fabbisogno proteico.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: 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**. Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari**: il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latt fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **16,2 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è il **settore più importante dell'agroalimentare italiano**. Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore raggiunge i 3.5 miliardi di euro**. **La produzione: 1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui la metà è DOP • **2,2 miliardi** di litri di latte alimentare • **267 milioni** di kg di yogurt • **159 milioni** di kg di burro.

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: bruxelles@assolatte.it