

Su questo numero:

- » **LATTE E LONGEVITA'** di Carla Favaro
con il contributo del Dipartimento di epidemiologia
dell'Istituto Mario Negri



Giornale di informazione nutrizionale

n° 20 ottobre 2009

Latte e longevità

DI CARLA FAVARO

PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
UNIVERSITÀ MILANO BICOCCA, PUBBLICISTA

Non è certo una novità che il latte, quello fermentato in particolare, sia stato nel corso degli anni ripetutamente associato con la longevità.

A titolo di esempio basti ricordare come **secondo il microbiologo Metchnikov**, ricercatore dell'Istituto Pasteur di Parigi, la buona salute e la longevità osservate presso alcune popolazioni bulgare fossero da attribuire al *Lactobacillus Bulgaricus* presente nel latte fermentato che esse consumavano in grande quantità.

E prima ancora, la **Bibbia** ci porta a pensare che anche Abramo, vissuto fino a 175 anni, tenesse in grandissima considerazione il latte fermentato, avendolo offerto anche agli angeli venuti ad annunciare la sua paternità. Ancora, il latte viene citato in alcuni libri del secolo scorso come unico nutrimento, insieme ai datteri, di alcuni **popoli arabi particolarmente longevi**¹.

Ma cosa dice la ricerca scientifica a questo proposito? Vediamolo, almeno secondo **alcuni studi che di recente si sono occupati di questo argomento.**

¹ The Perfect Way in Diet. Anna Kingsford. Kegan Paul, Trench & Co., London, 1881.



Vita più lunga con latte & Co.

In uno studio pubblicato dal Journal of American College of Nutrition², alcuni ricercatori delle Università di Cardiff, Reading e Bristol (Regno Unito) hanno attentamente valutato gli studi disponibili sul rapporto fra latte e derivati e incidenza di malattie vascolari, diabete e tumori che, essendo le principali cause di morte, rappresentano anche i maggiori limiti per la sopravvivenza. I ricercatori hanno

condotto una meta-analisi (tecnica statistica che consente di riassumere i risultati di più studi, allo scopo di trarre conclusioni più convincenti di quelle basate su ogni singola ricerca) selezionando, fra 324 studi pubblicati sull'associazione fra prodotti lattiero caseari e malattie cardiovascolari e diabete, quelli (22) che avevano i requisiti necessari per poter essere inclusi in questo tipo di valutazione. Per quanto invece riguarda la relazione fra prodotti lattiero caseari e tumo-



ri, i ricercatori si sono basati sulla sintesi riportata in un recente rapporto del World Cancer Research Fund e American Institute for Cancer Research³.

Quali sono state le conclusioni? **Il consumo di latte e derivati sembra ridurre la mortalità per malattie vascolari e diabete di tipo 2.** In particolare, rispetto alle persone con un basso consumo di latte, quelle con un elevato consumo presentavano **una riduzione del rischio di mortalità per ictus o cardiopatia rispettivamente del 16% e del 21%.** Considerando questi risultati con quelli suggeriti dal rapporto del World Cancer Research Fund, secondo il quale un aumentato consumo di latte risulterebbe protettivo nei confronti dei tumori del colon, mentre potrebbe aumentare il rischio di tumore della prostata, i ricercatori concludono che soppesando rischi e benefici "c'è una evidenza complessiva abbastanza convincente che **il consumo di latte e derivati sia associato con un aumento della sopravvivenza nelle comunità occidentali**".

² Elwood PC, Givens DI, Beswick AD, Fehily AM, Pickering JE, Gallacher J. The survival advantage of milk and dairy consumption: an overview of evidence from cohort studies of vascular diseases, diabetes and cancer. J Am Coll Nutr. 2008 Dec;27(6):723S-34S.

³ World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research "Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective" Washington DC:AICR, pp 129-132 2007

Vantaggi per chi ne beve da piccolo...

Il secondo studio, recentemente pubblicato dalla rivista scientifica Heart⁴, è stato condotto congiuntamente dall'Istituto di Ricerca Medica di Brisbane, dall'Università di Brisbane (Australia) e dall'Università di Bristol (Regno Unito). Lo scopo dello studio era di verificare se esiste una associazione fra il consumo di latte e derivati nell'infanzia e mortalità in età adulta per cardiopatia coronarica, per ictus o per tutte le cause.

Per questo studio si sono utilizzati i dati raccolti in Inghilterra e Scozia su 4374 bambini, le famiglie dei quali tra il 1937 e il 1939 avevano preso parte ad una ricerca sui propri consumi alimentari.

Le cause di morte sono state accer-

tate fra il 1948 e il 2005 e si è osservato che **il rischio di mortalità per ictus era minore fra coloro che, da piccoli, appartenevano ad una famiglia con una dieta ad elevato contenuto di calcio.**

Una "dieta familiare" ricca in prodotti lattiero caseari o in calcio, era inoltre associata con una **riduzione della mortalità per tutte le cause del 23%.**

È interessante notare che gli effetti benefici dell'apporto di calcio e di prodotti lattiero caseari suggeriti da questo studio, si sono evidenziati a **livelli di assunzione stimati simili a quelli attualmente raccomandati per i bambini relativamente ai prodotti lattiero caseari e al calcio.**



⁴ Van der Pols JC, Gunnell D, Williams GM, Holly JM, Bain C, Martin RM. Childhood dairy and calcium intake and cardiovascular mortality in adulthood: 65-year follow-up of the Boyd Orr cohort. Heart. 2009 Oct;95(19):1600-6. Epub 2009 Jul 29.

E gli anziani ?

In uno studio pubblicato su Epidemiology⁵ e condotto in Italia dal Dipartimento di Epidemiologia - Agenzia di Sanità Pubblica della Regione Lazio, si è valutata l'associazione fra il consumo di specifici gruppi di alimenti e nutrienti e la sopravvivenza complessiva a 5 anni, di 162 persone autosufficienti residenti presso una casa di riposo di Roma. **Si è osservato che un consumo frequente di succo di agrumi, di latte e di yogurt, un basso consumo di carne e un elevato apporto di vitamina C, di vitamina B₂ e di acido linoleico erano associati con la longevità. In particolare, chi consumava latte o yogurt almeno 3 volte alla settimana aveva un rischio di mortalità del 62% più basso rispetto a chi ne consumava meno di una volta alla settimana.** Ma dal latte e dai formaggi potrebbe arrivare un aiuto non solo per vivere

a lungo ma anche per mantenere la mente sveglia. A questo riguardo, in una ricerca⁶ condotta negli USA su più di 1000 anziani partecipanti ad uno studio di Sorveglianza, è stato suggerito che **il consumo di formaggio sia associato con una minore prevalenza di disturbi cognitivi, con effetto dose dipendente. In particolare, le persone che mangiavano formaggio almeno una volta alla settimana avevano il 40% di probabilità in meno di soffrire di disturbi cognitivi rispetto a coloro che ne mangiavano meno di una volta alla settimana.**

Questa è la prima volta che viene riportata una associazione di questo tipo. Le ipotesi formulate dai ricercatori riguardano la possibilità che i potenziali effetti negativi degli acidi grassi saturi possano essere controbilanciati dall'azione protettiva dei grassi monoinsaturi e polinsaturi, o che possano essere coinvolte altre sostanze presenti nei formaggi come la vitamina A, antiossidante, o la tiramina, un aminoacido che potrebbe giocare un ruolo in questa associazione osservata.



OLTRE LA DIETA, QUALI FATTORI MODIFICABILI POSSONO AVERE UN RUOLO NELLA LONGEVITÀ?

FUMO è la seconda causa di morte al mondo: un adulto su dieci muore per gli effetti del fumo sulla propria salute. Il consumo di tabacco è anche la prima causa di morte prevenibile al mondo e ogni anno provoca più di 5 milioni di morti: più di quelli causati da malaria, Aids e tubercolosi messe insieme¹. **ATTIVITA' FISICA** l'esercizio fisico, sia quello svolto per l'attività lavorativa sia quello a cui ci si dedica nel tempo libero, come camminare, nuotare, andare in bicicletta, ballare, contribuisce positivamente alla longevità. **MANTENERE UN PESO SALUTARE** è un altro fattore importante per una vita più lunga. **IL GRADO DI ISTRUZIONE** valutabile attraverso gli anni di scolarizzazione, è stato associato con una maggiore aspettativa di vita. **LO STATO CIVILE** è stata riportata una maggiore longevità nei coniugati rispetto ai non coniugati.

¹ Giornata mondiale 2009 contro il fumo. Da "Epicentro-Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute" dell'Istituto Superiore di Sanità

Per approfondire il tema "Prodotti lattiero caseari nella terza età", consultare la newsletter [L'Attendibile n.8/2008](#), con il commento autorevole del professor Tiziano Lucchi - dirigente medico U.O. Geriatria, Fondazione Ospedale Maggiore Policlinico Mangiagalli e Regina Elena di Milano.



⁵ Fortes C, Forastiere F, Farchi S, Rapiti E, Pastori G, Perucci CA Diet and overall survival in a cohort of very elderly people. Epidemiology. 2000 Jul;11(4):440-5

⁶ Rahman A, Sawyer Baker P, Allman RM, Zamrini E. Dietary factors and cognitive impairment in community-dwelling elderly. J Nutr Health Aging. 2007 Jan-Feb;11(1):49-54.

Come inquadrare correttamente gli studi ?

Per saperlo, abbiamo chiesto un commento autorevole ai dottori **Silvano Gallus** e **Cristina Bosetti**, del Dipartimento di Epidemiologia dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri".

"Per valutare l'associazione tra un determinato alimento e il rischio di patologie" commenta il dottor Gallus "vengono generalmente condotti studi epidemiologici osservazionali, che possono essere prospettici (studi di coorte) o retrospettivi (studi caso-controllo).

I singoli studi osservazionali che hanno analizzato l'assunzione di prodotti lattiero caseari e il rischio di malattie croniche, sebbene aggiungano importanti informazioni alla conoscenza scientifica, sono tuttavia spesso soggetti a varie limitazioni metodologiche o analitiche. Più valide sono, invece, le meta-analisi, come quella di 22 studi prospettici sopraccitata², che ha valutato il rischio di malattie vascolari e diabete in relazione al consumo di prodotti lattiero caseari. "I risultati di questo studio" aggiunge la dott.ssa Bosetti "forniscono un'evidenza più convincente di quelli di un singolo studio, dal momento che viene data una stima complessiva del rischio sulla base dei risultati di più studi. La meta-analisi riassume solo gli studi di coorte (prospettici) che per certi versi sono considerati più validi degli studi di tipo caso-controllo, poiché le informazioni (in questo caso relative alla dieta) non sono influenzate dallo stato di malattia, poiché raccolte anni prima della malattia stessa. In questi studi però l'informazione sulla dieta è

talvolta più sommaria che negli studi caso-controllo, e non è quindi possibile considerare nel contempo altri fattori di rischio (nutrizionali e non) che possono modificare le associazioni studiate." "Ciononostante" riprende il dottor Gallus "la revisione della letteratura appare completa, e la meta-analisi corrispondente ben eseguita. Pertanto, possiamo asserire che **la letteratura ad oggi disponibile mostra una evidenza di un rischio ridotto per i consumatori di prodotti lattiero caseari e la mortalità totale.**

Di conseguenza, nonostante il consumo di questi prodotti contribuisca all'apporto totale di grassi saturi, il cui eccesso è stato associato con varie malattie croniche, **le raccomandazioni per ridurre il consumo di questi prodotti dovrebbero essere riviste⁷**, sempre comunque considerando che le associazioni sistematicamente più favorevoli riguardano il latte (parzialmente) scremato o i latticini a basso contenuto di grassi^{2,8}.

⁷ German JB, Gibson RA, Krauss RM, Nestel P, Lamarche B, van Staveren WA, Steijns JM, de Groot LC, Lock AL, Destailhats F. A reappraisal of the impact of dairy foods and milk fat on cardiovascular disease risk. Eur J Nutr. 2009;48:191-203.

⁸ Gallus S, Bravi F, Talamini R, Negri E, Montella M, Ramazzotti V, Franceschi S, Giacosa A, La Vecchia C. Milk, dairy products and cancer risk (Italy). Cancer Causes Control. 2006;17:429-37.



E' anche questione di temperature...

Un **contributo importante** per il mantenimento dello stato di salute, e quindi anche per l'aspettativa di vita, giunge dalle **tecnologie applicate agli alimenti.**

Fra queste il **trattamento termico** è sicuramente quello che è da sempre il più utilizzato per assicurare la morte dei microrganismi e quindi una maggiore sicurezza d'uso dell'alimento stesso. La gran parte dei microrganismi viene **inattivata** a una temperatura di circa 60 °C per mezz'ora (**la classica temperatura di pastorizzazione**) o a temperature più alte per tempi più brevi. Nel momento in cui si tratta un alimento al calore, ad esempio nelle conserve, bisogna tener presente che ci sono microrganismi resistenti, soprattutto gli sporigeni, per cui le temperature devono raggiungere dei valori elevati, dai 90 °C ai 120 °C per tempi anche lunghi.

E molto importante è anche il **freddo**: le basse temperature di conservazione rappresentano un freno alla crescita microbica: **lo sviluppo della gran parte dei microrganismi viene rallentato al di sotto dei 4 °C.**

È buona norma igienica quindi porre tutti gli alimenti deperibili in frigorifero subito dopo l'acquisto. Anche gli alimenti cotti devono essere fatti raffreddare rapidamente e poi posti in frigorifero. La refrigerazione rappresenta uno dei cardini fondamentali per la conservazione degli alimenti: la maggior parte delle tossinfezioni alimentari si verificano per una cattiva conservazione degli alimenti a livello casalingo.

tratto da <http://www.iss.it/binary/publ/cont/25.1229957868.pdf>

Un esempio di come il freddo renda più sicuri i nostri piatti? Il Sushi

Mangiare il pesce crudo espone al rischio di assumere parassiti capaci di provocare disturbi gastrointestinali anche gravi (come l'Anisakis). **Il rischio è azzerato solo se il piatto è preparato, come dovrebbe essere, con pesce congelato.** Non lo sapevate? Strano ma vero: è una forma di prevenzione sanitaria. La legge (il Regolamento europeo 853/2004) prevede che i pesci consumati crudi debbano essere lasciati nel congelatore per almeno **24 ore a meno 20 gradi.** **Il congelamento, così come il calore della cottura, uccide i parassiti.**

E quindi il pesce crudo, congelato appena pescato e scongelato poco prima del consumo, è **più sicuro di quello servito nature.**

Fonte: <http://www.altroconsumo.it/carne-e-pesce/sushi-nudo-e-crudo-s236313.htm>

L'attendibile

è la newsletter mensile 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. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Professor Carlo Cannella

(Presidente Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università Milano Bicocca, pubblicista)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

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)

Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 - 20135 Milano
tel. 02.72021817 - fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it

con il patrocinio di:

