



Dimagrire con latte e yogurt: novità dalla ricerca



DI CARLA FAVARO

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

Per dimagrire non esistono soluzioni magiche né cibi miracolosi. Alcuni alimenti, però, possono avere un ruolo di particolare importanza nell'ambito di un programma dimagrante. E i prodotti lattiero caseari, specialmente latte e yogurt a ridotto contenuto di grassi, sono certamente fra questi. Per tanti motivi. In primo luogo perché, a fronte di un **apporto calorico modesto** (latte e yogurt scremati apportano 36 kcal/etto), rappresentano un'ottima fonte di sostanze nutritive (soprattutto calcio, proteine di elevata qualità, zinco, potassio, vitamine del gruppo B). E poiché la dieta ipocalorica si propone di ridurre le calorie ma mantenere elevato l'apporto di nutrienti, questi alimenti rispondono appieno a tale esigenza.

Ma, e forse prima ancora, va anche ricordato che secondo quanto suggeriscono alcuni studi condotti sia su animali che sugli esseri umani (si tratta di studi osservazionali e di popolazione oltre che di intervento), **il calcio ed i prodotti lattiero caseari potrebbero avere un ruolo antiobesità**. A questo riguardo, uno degli studi più indicativi è stato condotto da alcuni ricercatori del dipartimento di nutrizione dell'Università del Tennessee, Knoxville (USA) ⁽¹⁾. In questa ricerca, una trentina di persone obese sono state sottoposte a dieta ipocalorica (deficit energetico di 500 kcal al giorno), dopo essere state divise

(Continua a pagina 2)

Dai probiotici un aiuto contro l'obesità

Di recente è stato suggerito che i batteri che costituiscono la microflora intestinale o più correttamente il "microbiota intestinale" possano influenzare il quantitativo di energia estratto dalla dieta e la regolazione energetica e che la composizione di questa microflora sia diversa nelle persone magre rispetto a quelle obese. In futuro gli studi dovranno chiarire se questa differenza possa contribuire all'obesità o viceversa non rappresenti una sua conseguenza ed anche se non sia possibile contrastare l'eccesso di peso attraverso la modulazione della flora intestinale (per esempio con i probiotici o i prebiotici).

DiBaise JK, Zhang H, Crowell MD, Krajmalnik-Brown R, Decker GA, Rittmann BE. Gut microbiota and its possible relationship with obesity. Mayo Clin Proc. 2008 Apr;83(4):460-9.

Dalla teoria alla pratica

È importante non intraprendere un programma di calo ponderale senza una idonea supervisione, sia per massimizzare i benefici che per ridurre i potenziali rischi.

a pagina 2

Alcuni suggerimenti che possono aiutare a dimagrire

Il vero scopo è riuscire, una volta perso peso, a mantenere i risultati raggiunti: per questo è importante mirare a cambiamenti permanenti dello stile di vita.

a pagina 3

Bambini, più latte meno obesità?

Anche uno studio italiano ha osservato una associazione inversa tra indice di massa corporea e frequenza di consumo di latte.

a pagina 4



L'Attendibile in... forma

a pagina 4



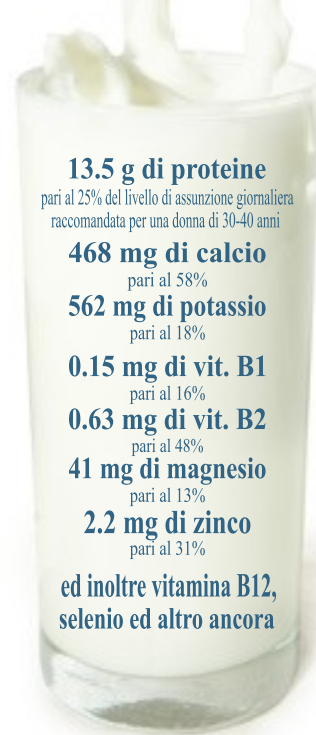
Dimagrire con latte e yogurt: novità dalla ricerca

(Continua da pagina 1)

in due gruppi: in uno, la dieta prevedeva la presenza di 0-1 porzioni di prodotti lattiero caseari/die e apportava 400-500 mg di calcio; nell'altro, invece, prevedeva 3 porzioni di yogurt scremato al giorno e apportava 1100 mg di calcio. Dopo 12 settimane, nel gruppo dello yogurt la perdita di grasso è risultata significativamente maggiore rispetto all'altro gruppo (4.43 kg contro 2.75 kg) e, cosa ancora più interessante, si è osservata una maggiore perdita di grasso a livello del tronco, con conseguente maggiore riduzione della circonferenza vita nel primo gruppo rispetto al secondo. L'ipotesi suggerita dai ricercatori riguarda un possibile ruolo dei livelli di calcio intracellulare, e quindi dell'apporto di calcio con la dieta, nel modulare i processi di sintesi e di degradazione dei lipidi all'interno dell'adipocita ⁽²⁾. Una dieta ricca in calcio promuoverebbe la lipolisi, ovvero la degradazione dei grassi contenuti all'interno della cellula, mentre una dieta povera in calcio stimolerebbe la lipogenesi, ovvero la sintesi e l'accumulo di grassi nell'adipocita. Oltre a questo, è stato anche proposto che un elevato apporto di calcio con la dieta aumenti l'escrezione di grassi per via intestinale ⁽²⁾. Bisogna anche ricordare che nel caso specifico del latte, questo alimento è ricco in **peptidi bioattivi**, ovvero molecole con funzione biologiche, che potrebbero agire sull'accumulo di grasso anche attraverso meccanismi indipendenti, del tutto o in parte, dal calcio ⁽²⁾. Di recente, alcuni studi hanno poi richiamato l'attenzione su altri aspetti, sempre legati al sovrappeso e all'obesità, per i quali pure i prodotti lattiero caseari a basso contenuto di grassi risulterebbero particolarmente vantaggiosi. E' stato per esempio suggerito che **il latte magro preso a colazione possa avere un effetto saziante più marcato** rispetto a quello di una pari quantità di bevanda di frutta, tanto da portare ad una riduzione dell'assunzione calorica al pasto successivo ⁽³⁾. Inoltre è stato osservato, sia negli uomini ⁽⁴⁾ che nelle donne ⁽⁵⁾, che **il latte magro assunto nella fase di recupero post esercizio, ed associato ad un allenamento di resistenza della durata di 12 settimane, porta ad un maggiore aumento della massa magra e riduzione della massa grassa rispetto ad una bevanda isoenergetica a base di carboidrati**. Altre osservazioni riguardano un possibile effetto collaterale delle diete ipocaloriche (soprattutto se non ben condotte) che viene troppo spesso trascurato. Alcuni studi hanno infatti riportato che una riduzione del peso corporeo del 10% (che, per chi è sovrappeso o obeso, può già portare ad importanti benefici per la salute) porta ad una **perdita ossea in vari siti scheletrici** di circa l'1-2% ⁽⁶⁾. Inoltre, è stato anche suggerito che tale perdita risulti maggiore quando il dimagrimento riguarda individui normopeso rispetto a quelli sovrappeso o obesi ⁽⁶⁾. Ed è stato anche osservato che il dimagrimento e l'oscillazione del peso corporeo nel corso dell'età adulta e senile aumenta il rischio di **fratture del femore** ⁽⁶⁾. Appare quindi evidente la necessità di approfondire questi aspetti, tanto più che con l'invecchiare della popolazione ci si troverà sempre più spesso a dover fare i conti contemporaneamente con il rischio di obesità e di osteoporosi. A questo riguardo, in uno studio multicentrico condotto negli USA, che ha coinvolto 130 persone sovrappeso di mezz'età, si sono messe a confronto due tipi di diete ipocaloriche: una, ad alto contenuto di proteine (1.4 g/kg di peso corporeo/die e con 3 porzioni di prodotti lattiero caseari al giorno), l'altra, tradizionale, con normale contenuto proteico (0.8 g/kg di peso corporeo/die e 2 porzioni di prodotti

(Continua a pagina 3)

3 porzioni di latte e yogurt
scremati da 125 grammi
forniscono, con sole 135 kcal



13.5 g di proteine

pari al 25% del livello di assunzione giornaliera
raccomandata per una donna di 30-40 anni

468 mg di calcio

pari al 58%

562 mg di potassio

pari al 18%

0.15 mg di vit. B1

pari al 16%

0.63 mg di vit. B2

pari al 48%

41 mg di magnesio

pari al 13%

2.2 mg di zinco

pari al 31%

ed inoltre **vitamina B12,**
selenio ed altro ancora

Dalla teoria alla pratica

In caso di sovrappeso, la prima regola è evitare diete squilibrate o drastiche del tipo "fai da te" e chiedere, invece, un consiglio al proprio medico. È importante non intraprendere un programma di calo ponderale senza una idonea supervisione anche per massimizzare i benefici che ne possono derivare e ridurre i potenziali rischi.

Ma cosa si può dire a proposito dei prodotti lattiero caseari? E' evidente che, come per gli altri alimenti, quantità e frequenze di consumo andranno stabilite nell'ambito del programma alimentare personalizzato. In ogni caso, quelle **tre porzioni da 125 grammi l'una di latte o yogurt** previste nella giornata dalle linee guida per una sana alimentazione ⁽¹⁾, offrono non pochi vantaggi.

Se scelte nella versione magra, infatti, esse forniscono, con sole 135 kcal, ben 13.5 grammi di **proteine** (pari al 25% del livello di assunzione giornaliera raccomandata per una donna di 30-40 anni) ⁽²⁾, 468 mg di **calcio** (pari al 58%), 562 mg di **potassio** (pari al 18%), 0.15 mg di **vit. B1** (pari al 16%), 0.63 mg di **vit. B2** (48%), 2.2 mg di **zinco** (pari al 31%) ed inoltre **vitamina B12, magnesio ed**

(Continua a pagina 3)

Dimagrire con latte e yogurt: novità dalla ricerca

(Continua da pagina 2)

lattiero caseari al giorno⁽⁷⁾). Ebbene si è osservato che la **dieta ad elevato contenuto di proteine**, che enfatizzava il consumo di prodotti lattiero caseari come fonte magra proteica, **forniva maggiori quantità di calcio ed attenuava la perdita ossea** nei 4 mesi di dimagrimento e nei successivi otto mesi di mantenimento. Infine, ma non certo ultimo per importanza, è stato suggerito che la presenza di prodotti lattiero caseari nella dieta possa essere utile per **contrastare lo stress ossidativo e infiammatorio indotto dall'obesità** e questo indipendentemente dal ruolo del calcio nel modulare l'adiposità⁽⁸⁾. In sintesi, sebbene non si possa affermare che il latte ed i suoi derivati hanno un ruolo antiobesità (perché gli studi di intervento condotti sinora sono stati pochi e i risultati talvolta contraddittori) si può però dire che questi alimenti, soprattutto quelli a basso contenuto di grassi come il latte e lo yogurt scremati, sono preziosi anche per chi necessita di ridurre le calorie e di assicurare comunque la presenza di tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno.

bibliografia

1. Zemel MB et al. Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects. *Int J Obes (Lond)*. 2005 Apr;29(4):391-7.
2. Libro bianco sul latte ed i prodotti lattiero caseari: Prodotti lattiero caseari e obesità INRAN, ISS, SIGE, SIti, SIMI, SIP
3. Dove ER et al. Skim milk compared with a fruit drink acutely reduces appetite and energy intake in overweight men and women. *Am J Clin Nutr*. 2009 Jul;90(1):70-5. Epub 2009 May 27.
4. Hartman, J.W. et al A.V., et al. Consumption of fat-free fluid milk after resistance exercise promotes greater lean mass accretion than does consumption of soy or carbohydrate in young, novice, male weightlifters. *Am J Clin Nutr*. 2007 Aug;86(2):373-81.
5. Josse AR, Tang JE, Tamopolsky MA, Phillips SM Body Composition and Strength Changes in Women with Milk and Resistance Exercise. *Med Sci Sports Exerc*. 2009 Dec 9. Epub ahead of print]
6. Shapses SA, Riedt CS. Bone, body weight, and weight reduction: what are the concerns? *J Nutr*. 2006 Jun;136(6):1453-6
7. Thorpe MP, Jacobson EH, Layman DK, He X, Kris-Etherton PM, Evans EM. A diet high in protein, dairy, and calcium attenuates bone loss over twelve months of weight loss and maintenance relative to a conventional high-carbohydrate diet in adults. *J Nutr*. 2008 Jun;138(6):1096-100.
8. Zemel MB et al. Effects of dairy compared with soy on oxidative and inflammatory stress in overweight and obese subjects. *Am J Clin Nutr*. 2010 Jan;91(1):16-22.

Alcuni suggerimenti che possono aiutare a dimagrire

1. Come per il piano alimentare, anche per l'attività fisica è utile prevedere un piano personalizzato. È importante anche cogliere tutte le occasioni per muoversi di più (fare le scale a piedi invece di usare l'ascensore, camminare appena possibile anziché prendere la macchina e così via).
2. Porsi obiettivi realistici, da raggiungere in un tempo ragionevole.
3. Ricordare che il vero scopo non è dimagrire ma riuscire, una volta perso peso, a mantenere i risultati raggiunti: per questo è importante mirare a cambiamenti permanenti dello stile di vita.
4. Focalizzare l'attenzione sui cibi salutari (in particolare quelli con bassa densità energetica come frutta e verdura, da usare spesso anche per dare volume e sapore ai piatti) più che su quelli da evitare.
5. Prevedere alimenti appartenenti a tutti i gruppi, facendo attenzione alle scelte e alle porzioni di consumo.
6. Non dividere gli alimenti in buoni e cattivi.
7. Frazionare le calorie nella giornata prevedendo, oltre alla prima colazione, al pranzo e alla cena, anche uno o due spuntini, in modo da non arrivare mai troppo affamati ai pasti. Latte e yogurt a ridotto contenuto di grassi rappresentano una valida scelta sia per la colazione che per lo spuntino.

Dalla teoria alla pratica

(Continua da pagina 2)

altro ancora. Non sono certo molti gli alimenti che, a parità di apporto calorico, possono vantare una simile ricchezza di nutrienti. Oltre al latte e allo yogurt magri o parzialmente scremati, il programma alimentare potrà prevedere anche **ricotta vaccina, fiocchi di formaggio magro, formaggi alleggeriti** ma anche gli altri, come quelli stagionati, in porzione minore.

A questo proposito, non va dimenticato che una piccola noce di Grana Padano può essere utile per riequilibrare un primo piatto, rendendolo "unico".

- 1) Linee guida per una sana alimentazione. INRAN rev 2003
- 2) LARN Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) rev. 1996



8. Bere mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno.
9. Mangiare lentamente, masticando ed assaporando bene i cibi; a tavola, evitare distrazioni (televisione, giornale, discussioni).
10. Dare al gusto la giusta importanza: insaporire i piatti usando molte erbe aromatiche e spezie; alternare i vari tipi di cottura, ricorrendo spesso ad ingredienti come il pomodoro, il vino, il latte magro; curare l'aspetto dei cibi.
11. Quando, per vari motivi, si cede a qualche piccola tentazione, non considerarlo un fallimento ma piuttosto riprendere la "retta via" con maggiore determinazione e organizzazione
12. Non usare il cibo come premio o tranquillante ma cercare delle alternative: una piacevole camminata, la lettura, la musica, una telefonata
13. Non fare mai la spesa quando si è affamati, prendere l'abitudine di preparare una lista di quello che manca e cercare di attenersi
14. Pesarsi una volta alla settimana, sempre nelle medesime condizioni, e trascrivere il peso. Può andar bene anche controllare la comodità con cui si indossano pantaloni o vestiti aderenti.

Bambini, più latte meno obesità?

Anche in uno studio, di cui sono stati pubblicati i risultati nel 2005, condotto nella provincia di Avellino in un campione di circa 1000 bambini di età compresa tra i 3 e gli 11 anni, è stata osservata un'associazione inversa tra indice di massa corporea (che è una stima dell'adiposità totale) e frequenza di consumo di latte ⁽¹⁾. All'aumentare del consumo di latte, l'indice di massa corporea è risultato essere progressivamente minore, secondo una relazione lineare, apparentemente dose-dipendente: in altre parole, chi consumava latte una volta al giorno aveva una massa corporea minore di chi consumava il latte raramente o sporadicamente, ma chi consumava l'alimento due volte al giorno, mostrava un accumulo di adipe ancora inferiore.

L'associazione osservata è risultata essere indipendente da altri possibili determinanti della massa corporea quali età, sesso, sedentarietà, storia familiare di obesità o sovrappeso, livello socio-culturale familiare, e frequenza di consumo di altri alimenti. Va segnalato che la maggior parte dei partecipanti (circa il 95%), consumava abitualmente latte intero.

Questi dati sono stati confermati dallo stesso gruppo di ricerca nel corso di un più recente screening condotto su un campione ancora più ampio di popolazione in età scolare: questa analisi, oltre a ribadire l'associazione inversa tra consumo di latte e indice di massa corporea, ha anche dimostrato che un maggior consumo di latte è associato ad un minore accumulo di grasso in sede addominale, fattore questo importante nella determinazione del rischio cardiovascolare individuale.

C'è comunque da sottolineare che questo tipo di studi non permette di trarre conclusioni definitive nell'identificare possibili rapporti causa-effetto tra consumo di latte e adiposità. Tuttavia i risultati delle osservazioni epidemiologiche disponibili incoraggiano a proseguire in questa linea di ricerca che potrebbe avere importanti implicazioni nella prevenzione precoce dell'obesità infantile.

1) Barba G, Troiano E, Russo P, Venezia A, Siani A. Inverse association between body mass and frequency of milk consumption in children. Br J Nutr. 2005 Jan;93(1):15-9. Modificato da: Libro bianco sul latte e i prodotti lattiero caseari



L'Attendibile in... forma
**MANGIARE MEGLIO
MUOVERSI DI PIU'**

Più spazio ad ortaggi e frutta

I prodotti ortofrutticoli sono alleati preziosi anche per chi deve ridurre le calorie per riportare il peso nella norma. Questi alimenti, infatti, oltre ad apportare importanti sostanze nutritive e protettive, contribuiscono a saziare con un modesto apporto energetico.

Un piccolo "trucco"? Provare a mangiare la frutta all'inizio del pasto anziché alla fine. Alcuni studi hanno evidenziato che questo aiuta a non eccedere con le calorie.

Il bello del ballo

Il ballo, oltre a rappresentare una importante occasione di aggregazione, può diventare un modo piacevole per fare movimento e per consumare calorie.

Ma quante se ne spendono? Per balli veloci, come il twist, si possono considerare da 6 kcal al minuto per una donna di 54 kg a 8 kcal al minuto per un uomo di 72 kg. Per balli quali disco, square dance e polka i valori passano, rispettivamente, a 5 e 7 kcal al minuto, mentre per i balli più lenti tipo valzer, fox trot e tango, si devono considerare, rispettivamente, 4 e 5 kcal al minuto. Naturalmente è importante scegliere balli che siano adatti alle caratteristiche individuali.



Per un approfondimento su alimentazione e attività fisica è possibile consultare il n.18 de L'Attendibile:

VITA PIU' ATTIVA, UN IMPERATIVO PER TUTTI.

Trovare il modo e il tempo per essere fisicamente attivi

è importante per tutti. Infatti combattere la sedentarietà è, insieme alla sana alimentazione, uno dei principali fondamenti di qualsiasi intervento di promozione della salute. Ecco allora che per mantenere un giusto peso, o riconquistarlo, non basta fare attenzione alle entrate energetiche, ma bisogna anche considerare le uscite.

Realizzato con il contributo di Maurizio Casasco (presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana) e Marcello Faina (Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI).

WWW.ASSOLATTE.IT

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)

Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

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 Microorganismi" 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:

