



WWW.LATTENDIBILE.IT

# LATTE E DERIVATI SONO ASSOCIATI **AD UNO STILE DI VITA MIGLIORE**

I prodotti lattiero caseari sono indicatori di  
una qualità migliore della dieta e di uno  
stile di vita migliore.  
Si amplificano così gli effetti salutari  
legati al loro consumo

**PROF. ANDREA GHISELLI**

DIRETTORE DEL MASTER DI I LIVELLO IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA APPLICATA, UNITELMA SAPIENZA, ROMA



Nei numeri precedenti de Lattendibile abbiamo spesso illustrato come il latte e i prodotti lattiero caseari abbiano qualità nutrizionali importanti, utili sia per il raggiungimento dei fabbisogni di energia e nutrienti, sia per la prevenzione di particolari condizioni/patologie (infiammazione cronica di basso grado, diabete mellito e sindrome metabolica, osteoporosi e fratture, alcuni tipi di tumore ecc.).

In questo nuovo numero, invece, mettiamo in evidenza una qualità per così dire “extra-nutrizionale” dei prodotti lattiero caseari, cioè come essi accompagnino uno stile di vita migliore e ne facciano anche da indicatore.

Lo spunto proviene da un lavoro recentemente comparso nella letteratura scientifica.

**Lattendibile®**

È LA NEWSLETTER  
DI **ASSOLATTE**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LATTIERO CASEARIA

**REDAZIONE**



Via Adige, 20  
20135 Milano  
tel. 02.72021817



Email: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)  
[www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)

## CONSUMO DI LATTE E STILI DI VITA SANI

Questo lavoro (1) ha valutato in modo longitudinale la relazione tra stile di vita e prodotti lattiero caseari in un campione di bambini e adolescenti europei reclutati per lo studio **IDEFICS**.

Lo scopo dello studio era quello di seguire nel tempo un campione di bambini e ragazzi, reclutati in otto Paesi europei, del quale sono stati rilevati gli stili di vita (qualità della dieta e attività fisica) prima e dopo un intervento di educazione alimentare, diretto sia al gruppo in esame, che ai genitori, che alla scuola di appartenenza. Lo studio era stato ideato e condotto per valutare come e se un intervento educativo potesse influire sui maggiori determinanti dell'obesità, come appunto lo stile di vita. In [fig. 1](#) lo schema del progetto e degli interventi educativi.

Per questo scopo gli autori hanno rilevato in maniera retrospettiva le abitudini alimentari dei ragazzi tramite intervista (recall delle 24 ore precedenti), l'attività fisica e la sedentarietà sono stati valutati attraverso l'uso di accelerometri, mentre il tempo trascorso di fronte ad uno schermo (TV, computer, dispositivi mobili ecc.) era ottenuto intervistando i genitori.

L'importanza di questo studio consiste nel fatto che gli stili di vita, i modelli alimentari, la scarsa attività fisica, il tempo trascorso di fronte a terminali, sono associati anche in adolescenza ad aumentato rischio cardiometabolico (2). Inoltre almeno la metà, se non i tre quarti dei bambini in eccesso ponderale, saranno adulti in eccesso di peso, con gli alti rischi di complicanze connessi e una bassa qualità della vita (3) ed è pertanto strategico individuare quei determinanti la cui modifica sia attuabile ed efficace.

Poiché i comportamenti relativi allo stile di

vita, come le abitudini alimentari e la sedentarietà, si stabiliscono principalmente durante l'infanzia e l'adolescenza e tendono a permanere nell'età adulta (4), la modifica precoce è uno degli interventi più promettenti per la prevenzione di obesità e malattie croniche dell'adulto.

La letteratura ci suggerisce che l'assunzione di prodotti lattiero-caseari potrebbe avere un effetto protettivo nelle malattie croniche più diffuse come l'obesità, il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro (5, 6) e infatti una revisione della letteratura ha dimostrato che il consumo di yogurt è associato a un profilo metabolico migliore, a modelli dietetici più sani e una migliore qualità della dieta (6). Negli adolescenti, il consumo di latticini è stato associato a minore adiposità e rischio cardiovascolare nelle ragazze adolescenti (7) e ad un basso rischio cardiometabolico nei bambini (8). Mancano tuttavia altre informazioni, come per esempio sugli altri stili di vita come l'attività fisica o i comportamenti sedentari, che sono stati invece messi in evidenza in questo e in altri recenti lavori scientifici.

I risultati hanno messo in evidenza una associazione significativa tra consumo di latticini e la qualità della dieta, misurata tramite il Dietary Quality Index (DQI), un parametro sviluppato alla fine degli anni '90 che misura la qualità della dieta a partire dall'aderenza alle raccomandazioni alimentari (9).

Si è potuto infatti osservare che il consumo di latticini, sia per il gruppo latte/yogurt, sia per l'intero gruppo comprendente anche i formaggi, era associato ad una qualità della dieta migliore sia prima (T0) che dopo intervento (T1) di educazione alimentare; ma non solo, uno stile di vita più attivo, contraddistinto da maggiore tempo speso in attività fisica moderata/vigorosa e mino-

Lo studio **IDEFICS**, acronimo di Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS è uno studio supportato e finanziato dalla Commissione Europea che ha coinvolto 8 Paesi europei (Belgio, Cipro, Estonia, Germania, Ungheria, Italia, Spagna e Svezia) durante gli anni dal 2006 al 2013, per un totale di oltre 15 mila soggetti. La timeline del progetto e l'intervento educativo è schematizzato in [Fig. 1](#).

È stato un grande sforzo collaborativo tra i paesi europei per l'importante scopo di identificare interventi atti alla prevenzione dell'obesità infantile ed ha comportato un grande quanto ambizioso sforzo di progettare, implementare e valutare interventi di prevenzione dell'obesità infantile a più livelli (comunità, scuole, famiglie e bambini) diversificati per ciascuno dei paesi.



Lattendibile<sup>®</sup>

#96  
NOVEMBRE 2022

### IL RUOLO DI LATTE E DERIVATI NELLA PREVENZIONE DEL DIABETE

Una dieta più sana e una maggiore attività fisica sono in grado, da soli, di ridurre notevolmente il rischio di T2DM. I prodotti lattiero caseari sono gli unici alimenti d'origine animale ad esercitare un'azione preventiva nei confronti del T2DM.

PROF. ANDREA GIUGLI



Il diabete mellito di tipo 2 (T2DM) è un noto e grave problema di salute pubblica, purtroppo in continuo crescita, tanto che si teme possa di venire la peggiore epidemia del ventunesimo secolo. In Italia, nel 2010, il 10% di un'intera popolazione di 60 milioni di persone era affetta da diabete, il che significa che circa 6 milioni e mezzo di persone ne sono affetti. Ciò ovviamente ha un impatto considerevole non solo sulla salute e la qualità di vita dei pazienti, ma anche sulla spesa sanitaria per la quale si calcola un costo medio per paziente di circa 2000 Euro l'anno (1) con una spesa sanitaria complessiva quindi di circa 10 miliardi. Inoltre, data particolare preoccupazione il fatto che oltre un terzo della mortalità da T2DM si verifica in persone di età inferiore ai 60 anni (2).

Lattendibile<sup>®</sup>  
L'ASOCIATO  
NUTRIZIONE ITALIANA  
LATTIERO-CASEARIA

SEDAZIONE  
Via Adige, 25  
00187 ROMA  
tel. 06 7308187

email: [info@lattendibile.it](mailto:info@lattendibile.it)  
[www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)

re tempo di fronte al terminale, era associato a un consumo più elevato di latte e yogurt.

Sappiamo che l'assunzione di latte e prodotti lattiero caseari, oltre a contribuire a soddisfare i fabbisogni nutrizionali, esercita un effetto protettivo sulle malattie croniche non trasmissibili più diffuse (5, 10), oltre a ridurre il rischio di obesità infantile, mentre in età adulta migliora la composizione corporea, e, come abbiamo descritto ne Lattendibile n. 96 [[IL RUOLO DI LATTE E DERIVATI NELLA PREVENZIONE DEL DIABETE](#)] riduce il rischio di diabete e sindrome metabolica (5). In uno studio trasversale condotto su adolescenti europei, il consumo di prodotti lattiero caseari è stato associato a una minore adiposità, a una maggiore forma fisica cardiorespiratoria e ad un punteggio di rischio cardiovascolare inferiore (10).

Ecco quindi che il valore e il beneficio del consumo di prodotti lattiero caseari nella riduzione del carico delle malattie croniche più diffuse nella popolazione, e la conseguente sostanziale riduzione dei costi sanitari per la società (11), possono essere determinati non solo dalle loro componenti (proteine di alto valore biologico, minerali tra i quali calcio, biopeptidi, acidi grassi saturi a catena dispari ecc.): i prodotti lattiero caseari sono evidentemente anche un indicatore di una qualità migliore della dieta e di uno stile di vita migliore, capace quindi di aggiungere beneficio su beneficio e amplificare gli effetti salutari del solo e semplice consumo di latticini. Sia nei maschi che nelle femmine, infatti, sono state riscontrate associazioni positive tra il consumo dei prodotti lattiero caseari e la qualità della dieta, misurata col DQI, sia prima che in seguito ad

intervento, quindi di base, prima di ricevere l'intervento educativo che dopo, ad indicare che l'associazione era indipendente dall'intervento.

Questi risultati, importanti ed interessanti perché riguardano un campione di bambini e ragazzi europei, confermano e supportano precedenti osservazioni in altri campioni di popolazione in età evolutiva: uno studio canadese ha riportato che le ragazze che consumano yogurt hanno una migliore composizione dietetica e livelli di attività fisica più elevati (12) e lo stesso risultato è stato ottenuto su bambini e ragazzi iraniani (13).

A livello europeo, lo studio **HELENA** ha messo in evidenza che gli adolescenti più attivi hanno riportato un elevato consumo di prodotti lattiero-caseari (14), ed è uscito da qualche giorno un aggiornamento dello studio che conferma i precedenti risultati, evidenziando, però, che solo nei maschi è evidente una correlazione tra sedentarietà e maggiore consumo di snack salati e bevande zuccherate, con minore consumo di yogurt, latte e acqua, che risulta invece più alto negli adolescenti più attivi. Nelle ragazze sedentarie, invece, non è evidenziabile un minore consumo di latticini, ma solamente un maggiore consumo di snack salati e grassi (15).

Questi risultati sono estremamente incoraggianti, ma hanno ancora bisogno di conferme attraverso studi di coorte longitudinali, fondamentali per lo sviluppo di programmi di prevenzione dell'obesità basati sulla promozione dell'attività fisica e di migliori abitudini alimentari, perché potrebbe rendersi necessaria una differenziazione dei programmi nei due sessi.

Altri studi sugli adolescenti hanno mostrato che coloro che praticano attività sportive in maniera continuativa per molti giorni a settimana avevano maggiori probabilità di consumare latticini rispetto ai partecipanti meno attivi (16).

## CONCLUSIONI

In conclusione questi risultati indicano che il consumo di prodotti lattiero caseari, che fa parte di uno stile di vita sano, è correlato ad una migliore qualità della dieta e a maggiore attività fisica. In altre parole sembra essere un marcatore di uno stile di vita migliore.

Questo suggerisce che almeno una parte dell'effetto protettivo dei prodotti lattiero-caseari nei confronti di molte malattie croniche può essere anche correlato all'associazione con comportamenti alimentari migliori (meno snack, grassi e bevande zuccherate) e una maggiore attività fisica, almeno in questo campione di popolazione in età evolutiva.



**HELENA** è acronimo di **Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence**, uno studio di intervento multicentrico trasversale, con lo scopo non solo di rilevare le abitudini alimentari degli adolescenti, il loro stile di vita, la composizione corporea, ma anche quello di sviluppare alimenti migliori e appetibili per questa fascia di popolazione in età evolutiva.





1. Santaliestra-Pasías, A.M., et al., *Predictive associations between lifestyle behaviours and dairy consumption: The IDEFICS study*. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 2020. **30**(3): p. 514-522.
2. Pan, Y. and C.A. Pratt, *Metabolic Syndrome and Its Association with Diet and Physical Activity in US Adolescents*. *Journal of the American Dietetic Association*, 2008. **108**(2): p. 276-286.
3. Serdula, M.K., et al., *Do obese children become obese adults? A review of the literature*. *Prev Med*, 1993. **22**(2): p. 167-77.
4. Craigie, A.M., et al., *Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review*. *Maturitas*, 2011. **70**(3): p. 266-84.
5. Thorning, T.K., et al., *Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence*. *Food & Nutrition Research*, 2016. **60**(0).
6. Guo, J., et al., *Milk and dairy consumption and risk of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies*. *European Journal of Epidemiology*, 2017. **32**(4): p. 269-287.
7. Bel-Serrat, S., et al., *Is dairy consumption associated with low cardiovascular disease risk in European adolescents? Results from the HELENA Study*. *Pediatr Obes*, 2014. **9**(5): p. 401-10.
8. Dror, D.K., *Dairy consumption and pre-school, school-age and adolescent obesity in developed countries: a systematic review and meta-analysis*. *Obesity Reviews*, 2014. **15**(6): p. 516-527.
9. Kant, A.K. and B.I. Graubard, *Variability in selected indexes of overall diet quality*. *Int J Vitam Nutr Res*, 1999. **69**(6): p. 419-27.
10. Bel-Serrat, S., et al., *Is dairy consumption associated with low cardiovascular disease risk in European adolescents? Results from the HELENA Study*. *Pediatric Obesity*, 2014. **9**(5): p. 401-410.
11. Doidge, J.C., L. Segal, and E. Gospodarevskaya, *Attributable Risk Analysis Reveals Potential Healthcare Savings from Increased Consumption of Dairy Products*. *The Journal of Nutrition*, 2012. **142**(9): p. 1772-1780.
12. Panahi, S., et al., *Yogurt, diet quality and lifestyle factors*. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2017. **71**(5): p. 573-579.
13. Kelishadi, R., et al., *Association of physical activity and dietary behaviours in relation to the body mass index in a national sample of Iranian children and adolescents: CASPIAN Study*. *Bull World Health Organ*, 2007. **85**(1): p. 19-26.
14. Ottevaere, C., et al., *Relationship between self-reported dietary intake and physical activity levels among adolescents: The HELENA study*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2011. **8**(1): p. 8.
15. Moradell, A., et al., *Are Physical Activity and Sedentary Screen Time Levels Associated With Food Consumption in European Adolescents? The HELENA Study*. *J Am Nutr Assoc*, 2023. **42**(1): p. 55-66.
16. Cavadini, C., et al., *Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland*. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2000. **54**(1): p. S16-S20.



## Lattendibile®

È LA NEWSLETTER DI **ASSOLATTE**  
(L'ASSOCIAZIONE ITALIANA CHE RAPPRESENTA LE IMPRESE  
CHE OPERANO NEL SETTORE LATTIERO CASEARIO)

LA NEWSLETTER SI PROPONE COME STRUMENTO D'INFORMAZIONE  
SULLE TEMATICHE LEGATE A LATTE YOGURT FORMAGGI E BURRO  
DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE, CULTURALE, STORICO,  
ECONOMICO, NORMATIVO E DI SICUREZZA ALIMENTARE.

DIRETTORE EDITORIALE: **ADRIANO HRIBAL**  
COORDINAMENTO REDAZIONALE: **ANDREA GHISELLI**  
COORDINAMENTO EDITORIALE: **CARMEN BESTA**

## Lattendibile®

SI AVVALE DELLA COLLABORAZIONE DI UN  
COMITATO SCIENTIFICO:

**DOTTOR UMBERTO AGRIMI**  
DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI SANITÀ  
PUBBLICA VETERINARIA E SICUREZZA  
ALIMENTARE - ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

**DOTTOR SILVIO BORRELLO**  
GIÀ DIRETTORE GENERALE DELLA SANITÀ  
ANIMALE E DEI FARMACI VETERINARI  
MINISTERO DELLA SALUTE

**DOTTOR MAURIZIO CASASCO**  
PRESIDENTE DELLA FEDERAZIONE MEDICO  
SPORTIVA ITALIANA, PRESIDENTE EFSMA

**ONOREVOLE PAOLO DE CASTRO**  
COORDINATORE S&D DELLA COMMISSIONE  
AGRICOLTURA AL PARLAMENTO EUROPEO

**AVVOCATO MASSIMILIANO DONA**  
PRESIDENTE UNIONE NAZIONALE CONSUMATORI

**PROFESSOR ANDREA GHISELLI**  
DIRETTORE DEL MASTER DI LIVELLO IN SCIENZA  
DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA APPLICATA,  
UNITELMA SAPIENZA, ROMA

**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

**PROFESSOR LUCA PIRETTA**  
DOCENTE DI NUTRIZIONE UMANA UNIVERSITÀ  
CAMPUS BIOMEDICO DI ROMA

**DOTTOR ANDREA POLI**  
DIRETTORE SCIENTIFICO NFI

LA **RISTAMPA** DELLE INFORMAZIONI CONTENUTE IN  
QUESTA NEWSLETTER È CONSENTITA E GRATUITA  
A CONDIZIONE CHE SI INDICHI LA FONTE.

PROGETTO GRAFICO  
**CARMEN BESTA**

**ASSOLATTE**  
**REDAZIONE LATTENDIBILE**



Via Adige, 20  
20135 Milano



Tel. 02.72021817  
Fax 02 72021838



assolatte@assolatte.it  
www.lattendibile.it