



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Latte e latticini: importanti per la nostra salute

20 Dicembre 2016

E' di qualche giorno fa la notizia di uno studio danese che ha evidenziato come “I **prodotti lattiero-caseari** sono importanti in una **corretta alimentazione** e possono aiutare a proteggersi dalle malattie croniche più diffuse. In particolare, in relazione ai **tumori**, il consumo di **latte e latticini** è risultato **inversamente associato** (quindi protettivo) al rischio di cancro del colon-retto, della vescica, dello stomaco e della mammella, e non associato (ininfluente) al rischio di cancro del pancreas, dell'ovarico, del polmone. Inconsistente il rischio per il cancro alla prostata. Ad affermarlo - rende noto Assolatte - un gruppo di ricercatori delle università di Copenhagen, Wageningen e Reading, indagando il rapporto tra consumo di latticini e salute. Assolatte spiega che la review scientifica 'Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence', pubblicata su 'Food & Nutrition Research', ha valutato le prove fornite da meta-analisi di studi osservazionali e randomizzati controllati sul consumo di prodotti lattiero-caseari e il rischio di obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, osteoporosi, cancro e per tutte le cause di mortalità.

Le evidenze più recenti suggeriscono che l'assunzione di **latte e derivati** è associata alla riduzione del rischio di obesità infantile, mentre negli adulti migliora la composizione corporea e facilita la perdita di peso durante le **diete ipocaloriche**. Inoltre, l'assunzione di latte e latticini è associata a un rischio neutro o ridotto di sviluppare il diabete di tipo 2 e a un ridotto rischio di malattie cardiovascolari, in particolare di ictus.

Quanto alle bevande vegetali, che alcuni preferiscono al latte ritenendole più salutari, la review conclude che, dal punto di vista nutrizionale, sono alimenti completamente diversi dal latte e che la valutazione dei loro effetti sulla salute dell'uomo richiede ulteriori verifiche”. (Fonte: ANSA)

“Lo studio danese -ha commentato l'esperto UNC per la sicurezza alimentare, il prof. Agostino Macri- mette in evidenza l'importanza del consumo alimentare dei prodotti lattiero caseari e smentisce coloro che ne parlano come dannosi per la **salute**. Da una parte abbiamo **dati scientifici** difficilmente contestabili, dall'altro delle convinzioni ideologiche senza prove obiettive.

Appare molto interessante il paragone con le varie 'bevande' vegetali, spacciate spesso per 'latte senza lattosio', che, da un punto di vista nutrizionale, sono completamente diverse.

I risultati ottenuti con lo studio -conclude il prof. Macri- sono quindi molto utili per chi volesse fare una **scelta alimentare** rispettosa della propria salute”.

**Autore:** Sonia Galardo

**Data:** 21 dicembre 2016