

COMUNICATO STAMPA

Il consumo di yogurt è associato a un minore accumulo di peso nel tempo

Gli studi più recenti confermano l'associazione del consumo di yogurt a un minore accumulo di peso nel tempo e un rischio ridotto di ritrovarsi sovrappeso o obesi

I potenziali benefici del consumo di yogurt per ridurre l'accumulo di peso nel tempo sono stati confermati in molti studi con report recenti oggi discussi.^{1,2} Gli scienziati hanno rilevato che il regolare consumo di yogurt è associato a un minore accumulo di peso e un rischio ridotto di ritrovarsi sovrappeso o obesi. Parlando ai funzionari della sanità pubblica al III Congresso mondiale di Nutrizione per la Sanità Pubblica in Spagna, il Professor Frans J Kok della Divisione di nutrizione umana all'Università di Wageningen nei Paesi Bassi ha sottolineato il ruolo potenzialmente unico del consumo quotidiano di yogurt per il controllo del peso. Tuttavia ha anche evidenziato il bisogno di sperimentazioni randomizzate controllate e studi meccanici per aiutare a capire com'è possibile che questo accada.

“I livelli crescenti di sovrappeso e obesità sono un problema consistente da una parte all'altra del globo e una delle sfide più serie per la sanità pubblica del 21esimo secolo”, ha detto il Dr. Kok. “La maggior parte degli adulti in età compresa tra 18 e 49 anni accumula circa un chilogrammo all'anno, il che rende la prevenzione dell'accumulo di peso una questione molto concreta per la sanità pubblica.”

Due studi hanno dimostrato potenziali benefici

Due studi con report recenti hanno dimostrato i potenziali benefici dello yogurt nel controllo del peso e nella riduzione del rischio di ritrovarsi sovrappeso o obesi. Nel primo studio,¹ che ha valutato l'associazione longitudinale tra il consumo di prodotti caseari e i cambiamenti di peso corporeo usando 17 anni di dati (1991 – 2008) ricavati dai membri della coorte offspring dello Studio sul cuore di Framingham, si è rilevato che chi aveva mangiato tre o più porzioni di yogurt la settimana aveva accumulato un 50% di peso in meno in quel periodo (P=0.03) e aveva un giro vita inferiore di circa il 20% all'anno (P=0.008) rispetto a chi aveva mangiato meno di una porzione di yogurt la settimana.

Il secondo studio ha seguito in prospettiva più di 8500 uomini e donne ogni 2 anni tra il 1999 e il 2012 per valutare l'associazione tra il consumo di yogurt, l'accumulo di peso annuale e lo sviluppo di obesità.² Nessuno dei partecipanti allo studio era sovrappeso all'inizio dello studio; tuttavia, dopo mediamente 6.6 anni, 1860 persone si erano ritrovate sovrappeso o obese. Lo studio ha rivelato che gli individui che avevano mangiato più yogurt (almeno sei porzioni la settimana) avevano meno probabilità di ritrovarsi sovrappeso o obesi – con un rischio riportato che era inferiore almeno del 12%. “Questi studi si aggiungono al crescente corpo di evidenze e suggeriscono che lo yogurt può avere un effetto benefico sull'accumulo di peso. Tuttavia, abbiamo bisogno di studi randomizzati controllati per confermarlo,” ha detto il Prof. Kok. “C'è anche bisogno di esaminare il ruolo potenziale dello yogurt per la perdita di peso negli individui sovrappeso e osservare in modo specifico gli effetti dello yogurt nel ridurre l'eccesso di peso corporeo.”

Lo yogurt come può esercitare i suoi effetti benefici sul peso?

Lo yogurt è ricco di tante sostanze nutritive – inclusi proteine, vitamine B-2, B-6 e B-12, calcio, potassio, zinco e magnesio – e l'acidità dello yogurt incrementa la biodisponibilità di sostanze nutritive specifiche quali il calcio. Una recente revisione di Jacques & Wang³ suggerisce vari meccanismi potenzialmente ivi sottostanti, incluse l'abilità del calcio e di altre sostanze nutritive (ad es. il siero di latte e le proteine della caseina, i peptidi bioattivi, gli aminoacidi e gli acidi grassi), che sono presenti in abbondanza nello yogurt, di facilitare la perdita di peso e di massa grassa, la possibilità che lo yogurt possa essere più saziante di altri cibi, e il potenziale dei batteri probiotici nello yogurt di interagire favorevolmente con il microbiota intestinale.

“Lo yogurt è una fonte concentrata di sostanze nutritive e probiotici che si sono dimostrati benefici per la salute”, ha detto il Prof. Kok. “Mentre c'è bisogno di ulteriori evidenze sull'effetto benefico del consumo di yogurt sul controllo del peso, sembrano esserci pochi dubbi che lo yogurt intero faccia bene nell'ambito di una dieta sana, perché è un alimento ricco di sostanze nutritive, con poche calorie, e che può aiutare ciascun individuo a raggiungere i propri target nutrizionali.”

Referenze

1. Wang H, Troy LM, Rogers GT, et al. Longitudinal association between dairy consumption and changes of body weight and waist circumference: the Framingham Heart Study. *Int J Obes (Lond)* 2014;38(2):299-305.

2. Martinez-Gonzalez MA, Sayon-Orea C, Ruiz-Canela M, et al. Yogurt consumption, weight change and risk of overweight/obesity: The SUN cohort study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2014 Jun 15. pii: S0939-4753(14)00197-5. doi: 10.1016/j.numecd.2014.05.015. [Epub ahead of print]
3. Jacques PF, Wang H. Yogurt and weight management. *Am J Clin Nutr* 2014 May;99(5 Suppl):1229S-34S.

Su “Lo yogurt nella nutrizione – Iniziativa per una dieta bilanciata” (YINI)

Yogurt in Nutrition – Initiative for a Balanced Diet (YINI) è un progetto collaborativo pluriennale globale condotto dall'Istituto internazionale Danone (DII, Danone Institute International) in collaborazione con la Società americana per la nutrizione (ASN, American Society for Nutrition) e la Fondazione internazionale per l'osteoporosi (IOF, International Osteoporosis Foundation). Lo scopo del progetto è valutare la base di evidenze correnti sull'impatto nutrizionale dello yogurt. La *mission* del progetto è scoprire dati scientifici relativi allo yogurt, essere di stimolo a nuove ricerche e identificare le lacune nella nostra comprensione degli effetti salutari di questa categoria di alimenti al fine di condividere queste informazioni con i professionisti e il pubblico. <http://yogurtinnutrition.com>;
[Twitter : @YogurtNutrition](https://twitter.com/YogurtNutrition)

Contatti Ufficio stampa:

impresum health & science communication

Frank von Spee

e-mail: vonspee@impresum.de

tel: +49 (0)40 – 31 78 64 10

fax: +49 (0)40 – 31 78 64 64