

## **COMUNICATO STAMPA**

### **Il consumo regolare di yogurt può aiutare a prevenire le malattie cardiometaboliche**

#### **Evidenze in aumento sui benefici del consumo di yogurt nella prevenzione del diabete di tipo 2 e di altri fattori di rischio cardiometabolico**

L'importanza dei prodotti caseari nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata è ampiamente riconosciuta dalle autorità sanitarie e dagli esperti della scienza in tutto il mondo. Al momento sono sempre più le evidenze che il consumo di yogurt, in particolare nell'ambito di una dieta sana, aiuta a prevenire il diabete di tipo 2 e altri fattori di rischio cardiometabolico. Uno degli studi più recenti suggerisce che chi mangia yogurt regolarmente ha una probabilità di quasi il 30% in meno di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto a chi non lo fa.<sup>1</sup> Parlando ai funzionari della sanità pubblica al III Congresso di Nutrizione per la Sanità Pubblica in Spagna, il Dr. André Marette dell'Istituto per il cuore e i polmoni presso il Laval Hospital nel Quebec, in Canada, ha detto che è arrivato il momento di riconoscere gli effetti salutari sotto ogni punto di vista dello yogurt e di incoraggiare più persone a mangiare yogurt su base quotidiana.

“Recenti studi epidemiologici hanno mostrato che il consumo di yogurt è associato a una qualità di alimentazione e un profilo metabolico migliori e negativamente associato all'accumulo di peso nel lungo periodo”, ha detto il Dr. Marette. “Ora sono emerse nuove informazioni per le quali il consumo di latte fermentato e yogurt riduce potenzialmente il rischio di diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari”. Lo yogurt contiene davvero sostanze nutritive importanti e peptidi specifici che possono avere effetti positivi sul metabolismo del glucosio e la sensibilità all'insulina, riducendo così il rischio cardiometabolico”.

#### **Evidenze sulla prevenzione del diabete di tipo 2**

Studi individuali e meta-analisi hanno valutato l'associazione tra il consumo di yogurt e un rischio ridotto di diabete di tipo 2. La revisione sistematica più recente della letteratura – che includeva 7 studi di coorte – ha individuato una relazione non lineare tra il consumo di yogurt e il rischio di diabete di tipo 2 nelle persone che consumano fino a 120 g/giorno di yogurt.<sup>2</sup> Non è stata osservata nessuna ulteriore riduzione di rischio con un'assunzione > 120–140 g/giorno.

Nell'ambito di un grande studio epidemiologico, i ricercatori dell'Università di Cambridge hanno monitorato la salute di più di 4000 persone sopra gli 11 anni nella coorte di Norfolk per la European Prospective Investigation into Cancer (EPIC, Indagine prospettica europea sul cancro). La valutazione dell'assunzione di alimenti usando diari alimentari completi di 7 giorni alla linea base dello studio insieme a esami sanitari ripetuti ha rivelato che chi aveva mangiato regolarmente prodotti caseari fermentati a basso contenuto di grassi (ad es. prodotti con contenuto di grassi <4% come yogurt – che rappresentava l'87% di tutti i prodotti a basso contenuto di grassi consumati in questo studio – formaggio e panna acida) aveva probabilità inferiori del 24% di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto a chi non l'aveva fatto. E quando i ricercatori hanno analizzato i consumatori di yogurt nel dettaglio, hanno visto che chi aveva mangiato approssimativamente 4.5 vasetti standard di yogurt (80g/giorno) la settimana beneficiava di un rischio relativo ridotto del 28% di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto ai non-consumatori. “Questo studio ha confermato che lo yogurt era il più potente fra tutti i prodotti caseari studiati in termini di riduzione del rischio di diabete”, ha spiegato il Dr. Margete. “Una cosa importante da rilevare è che l'associazione tra il consumo di yogurt e un rischio di diabete ridotto è rimasta anche dopo gli aggiustamenti per i fattori potenzialmente confondenti”.

### **Inserire lo yogurt nella vita quotidiana**

Grazie agli studi epidemiologici, oggi si impongono le evidenze sui benefici dello yogurt nella riduzione del rischio cardiometabolico. Tali studi sono però stati effettuati in diversi paesi usando diverse metodologie.<sup>2</sup> Questo rende difficile trarre conclusioni definitive sulla quantità di yogurt che dovrebbe essere consumata al fine di ridurre il rischio di diabete di tipo 2. La maggior parte delle linee guida nazionali sull'alimentazione raccomanda da due a tre porzioni di prodotti caseari al giorno – e lo yogurt è da consumarsi insieme ad altri prodotti caseari nell'ambito di una dieta sana.

“Quando si sceglie uno yogurt, bisogna cercare prodotti a basso contenuto energetico ma ad alto contenuto nutritivo” ha suggerito il Dr. Margete. “Ci sono anche evidenze che lo yogurt con i probiotici agisca potenzialmente sul microbiota intestinale, il che può avere un impatto sulle malattie legate all'obesità. Quelli ricavati dal latte con aggiunta di vitamina D possono potenziare l'effetto dello yogurt sul diabete di tipo 2 e la salute in generale.”

Il Dr. Margete ha invitato i ricercatori a condurre altri studi prospettici per esaminare gli effetti dello yogurt sui fattori di rischio cardiometabolico e a iniziare sperimentazioni cliniche e studi sperimentali per dimostrare l'effetto causale dello yogurt sulla prevenzione del diabete di tipo

2 e i meccanismi alla base di questi effetti benefici. Tali studi sono necessari per consolidare le evidenze che lo yogurt, nell'ambito di una dieta sana e bilanciata, può aiutare a prevenire il diabete di tipo 2 e i disturbi cardiometabolici associati.

#### Referenze

1. O'Connor LM, Lentjes MA, Luben RN, et al. Dietary dairy product intake and incident type 2 diabetes: a prospective study using dietary data from a 7-day food diary. *Diabetologia* 2014;57(5):909-17.
2. Aune D, Norat T, Romundstad P, et al. Dairy products and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2013;98(4):1066-83.

#### **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](mailto:vonspee@impresum.de)

tel: +49 (0)40 – 31 78 64 10

fax: +49 (0)40 – 31 78 64 64