

COMUNICATO STAMPA

Il consumo quotidiano di yogurt aiuta a prevenire le malattie cardiache

Uno studio a livello europeo mostra che gli adolescenti che consumano latte e yogurt presentano un minor rischio di malattie cardiovascolari

Molti adolescenti sono a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari (MCV) come conseguenza di una situazione di sovrappeso, quindi di aumento della pressione del sangue o colesterolo alto. I risultati di uno studio a livello europeo suggeriscono che il latte e lo yogurt hanno un effetto protettivo sul sistema cardiovascolare: le ragazze che avevano consumato questi prodotti caseari su base regolare presentavano un rischio inferiore di MCV, e sia le ragazze che i ragazzi erano significativamente meno in sovrappeso. “I nostri dati suggeriscono che lo yogurt e il latte possono avere un ruolo chiave nella lotta contro l’obesità e le MCV negli adolescenti”, ha detto il Professor Luis A. Moreno dell’Università di Saragozza in Spagna, che ha presentato i risultati al III Congresso mondiale di Nutrizione per la Sanità Pubblica in Spagna.

L’obesità è diventata un fardello di proporzioni epidemiche che interessa una gran quantità di individui della popolazione mondiale. Secondo l’Organizzazione mondiale della sanità (OMS), il numero di individui obesi nel mondo è quasi raddoppiato negli ultimi 35 anni. La generazione dei giovani è sempre più colpita: secondo l’OMS, in Europa tra il 5% e il 25% dei bambini tra 11 e 13 anni (a seconda del paese) è in sovrappeso. Questo è particolarmente allarmante se si considera che una molteplicità di complicanze associate all’obesità aumenta anche il rischio di sviluppare le MCV.

Il consumo di latte e yogurt ha potenzialmente un ruolo chiave nell’inversione di questa tendenza. Lo suggeriscono i risultati dello studio HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence, Stili di vita sani in Europa per gli adolescenti grazie alla nutrizione)¹ presentato dal Prof. Moreno. Questo studio trasversale si è tenuto per più di 2 anni e vi hanno partecipato 511 ragazze e ragazzi di età compresa tra 12 e 17 anni di 10 città europee situate in Grecia, Germania, Belgio, Francia, Ungheria, Italia, Svezia, Austria e Spagna. Sebbene studi precedenti avessero già suggerito un impatto benefico dell’alimentazione sul rischio di MCV, i ricercatori dello studio HELENA hanno voluto chiarire il ruolo specifico che hanno i prodotti caseari come il latte e lo yogurt nel ridurre questo

rischio negli adolescenti. Nell'ambito dello studio sono stati valutati molti fattori di rischio di MCV, inclusi il giro vita, lo spessore della piega cutanea, la pressione del sangue, la resistenza all'insulina, i livelli di colesterolo e il fitness cardiorespiratorio.

Evidenze sugli effetti benefici di latte e yogurt

Dallo studio è emerso che il consumo di latte e yogurt (le ragazze hanno consumato mediamente 88,3 g/giorno di latte e 14 g/giorno di yogurt e bevande a base di latte e yogurt in questo studio) era associato a un rischio generalmente inferiore di MCV nelle ragazze (coefficiente di regressione standardizzato β [β] -0.23 ; $P=0.001$). Nei ragazzi, però, il consumo di latte e yogurt (i ragazzi hanno consumato mediamente 141 g/giorno di latte e 11 g/giorno di yogurt e bevande a base di latte e yogurt) era associato solo a un giro vita inferiore ($\beta -0.176$; $P=0.02$), a meno grasso corporeo ($\beta -0.154$; $P=0.023$) e a un maggior fitness cardiorespiratorio ($\beta -0.173$; $P=0.015$). Questo significa che, per i ragazzi, solo tre dei fattori di rischio di MCV sono stati ridotti dal consumo di latte e yogurt, probabilmente per via delle differenze fisiologiche tra i processi digestivi nei maschi e nelle femmine.

Sebbene lo studio HELENA, parlando in senso stretto, mostri solo una correlazione tra il consumo di latte e yogurt e un rischio ridotto di MCV, è probabile che esistano dei nessi causali. Secondo il Prof. Moreno, parecchie componenti del latte e dello yogurt – tra cui il calcio alimentare – inibiscono la lipogenesi e promuovono la lipolisi. Altrettanto abbondante nei prodotti caseari è l'amminoacido, la leucina, che probabilmente gioca un ruolo nella ripartizione dell'energia degli alimenti dal tessuto adiposo al muscolo scheletrico, promuovendo così la perdita di peso. Un simile effetto benefico viene attribuito all'acido linoleico coniugato, anch'esso presente nei prodotti caseari, che riduce la massa di tessuto adiposo.

“Questo effetto potrebbe essere spiegato dall'induzione di apoptosi degli adipociti o dalla differenziazione e riduzione dell'accumulo di trigliceridi negli adipociti o entrambi”, ha detto il Prof. Moreno. Inoltre le proteine dei prodotti caseari sono migliori delle proteine vegetali nel sostenere la sintesi proteica muscolare, e si ritiene che questo maggiore anabolismo aumenti il dispendio energetico. Da ultimo ma non meno importante, se rimossi dall'alimentazione, il latte e i prodotti del latte vengono spesso rimpiazzati da alimenti ad alto contenuto energetico e da bevande dolcificate, che tendono entrambi a provocare l'aumento di peso.

“Gli scienziati stanno lavorando per capire come influiscono i prodotti caseari sui fattori di rischio di MCV”, ha detto il Prof. Moreno. “I nostri dati confermano con forza l’asserzione che lo yogurt e il latte siano uno dei partner chiave nella prevenzione di MCV negli adolescenti e per il miglioramento della sanità pubblica.”

Referenze

1. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Jiménez-Pavón D, et al. Is dairy consumption associated with low cardiovascular disease risk in European adolescents? Results from the HELENA Study. *Pediatr Obes* 2014;9(5):401-410.

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