

## **COMUNICATO STAMPA**

### **Chi mangia yogurt regolarmente accumula meno peso e ha meno probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2**

**Secondo le ultime ricerche scientifiche, chi mangia yogurt ogni giorno ha meno probabilità di accumulare peso e sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto a chi non lo fa. Gli esperti al III Congresso mondiale di Nutrizione per la Sanità Pubblica oggi hanno discusso le evidenze più recenti che dimostrano i benefici del consumo regolare di yogurt sulla salute, e hanno invitato più persone a mangiare yogurt ogni giorno nell'ambito di una dieta sana e bilanciata.**

“Lo yogurt è una fonte concentrata di sostanze nutrienti importanti che contribuiscono alla salute in molti modi diversi”, ha detto il Dr André Marette dell'Istituto per il cuore e i polmoni presso il Laval Hospital nel Quebec, in Canada. “La maggior parte delle linee guida sull'alimentazione raccomanda da due a tre porzioni di prodotti caseari al giorno, e tutte le evidenze indicano l'importanza inserire lo yogurt tra di essi.”

#### **Lo yogurt aiuta a ridurre l'accumulo di peso**

Due studi recenti hanno dimostrato i potenziali benefici dello yogurt nel ridurre l'accumulo di peso e il rischio di ritrovarsi sovrappeso o obesi. Nel primo studio,<sup>1</sup> che ha seguito più di 6500 persone per 17 anni, 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 e aveva un giro vita inferiore di circa il 20% rispetto a chi aveva mangiato meno di una porzione di yogurt la settimana. Il secondo studio ha rivelato che gli individui che avevano mangiato più yogurt (in media almeno uno yogurt al giorno) avevano meno probabilità di ritrovarsi sovrappeso o obesi – riducendo il rischio di oltre il 10%.<sup>2</sup>

“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 della Divisione di nutrizione umana all'Università di Wageningen nei Paesi Bassi. “C'è bisogno di ulteriori evidenze, ma questi studi si aggiungono al crescente corpo di evidenze e suggeriscono che lo yogurt può avere un effetto benefico sull'accumulo di peso.”

## **Lo yogurt aiuta a prevenire lo sviluppo del diabete di tipo 2**

Molti studi hanno anche confermato l'associazione tra il consumo di yogurt e un rischio ridotto di diabete di tipo 2 – una condizione che causa alti livelli di zuccheri nel sangue e che è più comune negli anziani che negli obesi. La revisione più recente della letteratura scientifica ha individuato una relazione chiara tra l'aumento di consumo di yogurt e il rischio ridotto di diabete di tipo 2 nelle persone che consumano fino a 120 grammi (approssimativamente un vasetto standard) di yogurt al giorno.<sup>3</sup> E nell'ultimo studio riportato, i ricercatori dell'Università di Cambridge hanno visto che chi aveva mangiato approssimativamente 4.5 vasetti standard di yogurt la settimana beneficiava di un rischio relativo ridotto del 28% di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto ai non-consumatori.<sup>4</sup>

## **Anche gli adolescenti possono proteggere il loro cuore mangiando yogurt**

Molti adolescenti sono a rischio di sviluppare malattie cardiache come conseguenza di una situazione di sovrappeso, quindi di aumento della pressione del sangue o colesterolo alto. All'incontro sono stati presentati i risultati di un recente studio a livello europeo:<sup>5</sup> gli esperti sono stati concordi nell'affermare che i ragazzi e le ragazze possono ridurre potenzialmente il rischio di sviluppare malattie cardiache mangiando yogurt regolarmente. In questo studio, che ha coinvolto più di 500 giovani in età compresa tra 12 e 17 anni, le ragazze che avevano consumato yogurt e latte avevano meno fattori di rischio per le malattie cardiache di quelle che non l'avevano fatto, e i ragazzi che avevano consumato yogurt e latte erano più snelli e in forma.

## **Inserire lo yogurt nella dieta quotidiana aiuta a essere più sani**

Secondo il Dr. Marette, quando si sceglie uno yogurt da inserire in una dieta sana quotidiana, bisogna cercare prodotti a basso contenuto di grassi e alto contenuto proteico. Inoltre gli yogurt con i probiotici agiscono potenzialmente sull'organismo del microbiota intestinale contribuendo a ridurre le malattie legate all'obesità, mentre quelli ricavati dal latte con aggiunta di vitamina D possono potenziare l'effetto benefico dello yogurt sulla salute e sul diabete di tipo 2.

“Mangiare yogurt su base regolare è importante per una dieta sana e bilanciata”, ha detto il Professor Luis A. Moreno dell'Università di Saragozza in Spagna. “Contribuendo a ridurre l'accumulo di peso, l'obesità e lo sviluppo del diabete di tipo 2, lo yogurt non solo aiuta gli individui a stare in forma, ma potrebbe avere un impatto importante sulla sanità pubblica”.

## Referenze

1. Wang H, Troy LM, Rogers GT, et al. Int J Obes (Lond) 2014;38(2):299-305.
2. Martinez-Gonzalez MA, Sayon-Orea C, Ruiz-Canela M, et al. 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. Aune D, Norat T, Romundstad P, et al. Am J Clin Nutr 2013;98(4):1066-83.
4. O'Connor LM, Lentjes MA, Luben RN, et al. Diabetologia 2014;57(5):909-17.
5. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Jiménez-Pavón D, et al. 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](mailto:vonspee@impresum.de)

tel: +49 (0)40 – 31 78 64 10

fax: +49 (0)40 – 31 78 64 64