

YOGURT: UN PARTNER QUOTIDIANO PER LA SANITÀ

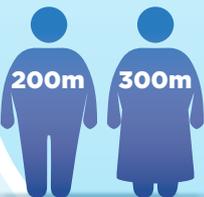
I FATTI DA SAPERE

Dai recenti studi osservazionali presentati al III Congresso mondiale di Nutrizione per la Sanità Pubblica risulta che il consumo di yogurt ha effetti positivi sull'obesità, il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari (MCV)

NOV. 2014

OBESITÀ ¹

Adulti obesi



Nel 2008

Bambini obesi (<5 yo)



Nel 2012

DIABETE DI TIPO 2 ²

Persone con il diabete

347m

Secondo le previsioni dell'OMS il diabete sarà la **VII causa principale di morte** nel 2030



MCV ³

Persone che ogni anno muoiono di MCV

> 23m

Un'alimentazione sana è la chiave per prevenire le MCV



Rischio di obesità ridotto

7 porzioni di yogurt la settimana (**una al giorno**) hanno ridotto il rischio di diventare obesi ⁴ **12%**

Minore accumulo di peso

Chi ha mangiato ≥3 porzioni di yogurt la settimana **ha accumulato meno peso** ^{5*} **50%**

Minore giro vita

Chi ha mangiato ≥3 porzioni di yogurt la settimana **ha un giro vita inferiore** ^{5*} **20%**

Rischio di diabete ridotto

4.5 porzioni di yogurt la settimana hanno ridotto il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 ⁶ **28%**

Rischio di MCV ridotto



Le ragazze adolescenti che hanno consumato mediamente 88,3 g/giorno di latte e 14g/giorno di yogurt e bevande a base di latte e yogurt hanno un **rischio generalmente inferiore di MCV** ^{7*}

* rispetto ai non-consumatori

Il consumo regolare di prodotti caseari ha un impatto positivo sulla sanità pubblica. Ecco perché la maggior parte delle linee guida europee sull'alimentazione ⁸ raccomanda 2-3 porzioni di prodotti caseari al giorno.

È IMPORTANTE CHE TRA DI ESSI CI SIA ANCHE LO YOGURT!

Lo yogurt è una fonte concentrata di sostanze nutritive che contribuiscono alla salute

Proteine, calcio, peptidi bioattivi, aminoacidi e acidi grassi possono facilitare la perdita di peso e di massa grassa ⁵

I batteri probiotici interagiscono positivamente con il microbiota intestinale ⁵

Una revisione recente suggerisce che lo yogurt può essere più saziante di altri alimenti ⁹

YOGURT
IN
NUTRITION

INITIATIVE FOR A BALANCED DIET
www.yogurtinnutrition.com

  @YogurtNutrition

References: 1. World Health Organisation (WHO), Fact sheet No 311, updated August 2014 2. World Health Organisation (WHO), Fact sheet No 312, reviewed October 2013 3. World Health Organisation (WHO), Fact sheet No 317, updated March 2013 4. 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] 5. 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. 6. 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. 7. 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. 8. EFUIC Review 10/2009 9. Jacques PF, Wang H. Yogurt and weight management. Am J Clin Nutr 2014 May;99(5 Suppl):1229S-34S.