

# CONSUMO DI YOGURT: INDICATORE DI UNA DIETA E DI UNO STILE DI VITA SALUTARI

Moltissime persone nel mondo consumano regolarmente yogurt. Lo sai che il consumo di yogurt è un indicatore di una dieta e di uno stile di vita salutari?

**I risultati di una recente ricerca, riportati in una conferenza scientifica del 2015\*, hanno evidenziato le principali differenze tra i consumatori abituali di yogurt e coloro che ne consumano poco o non lo consumano affatto:**

## IN PARTICOLARE:

### Maggiore assunzione di nutrienti chiave<sup>1,2</sup>



### Migliore profilo nutrizionale<sup>2,3</sup>

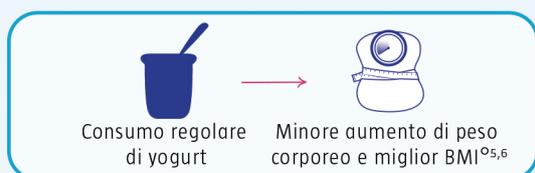


### Abitudini alimentari più salutari<sup>4</sup>



Dati provenienti da studi osservazionali di coorte, condotti in Nord e Sud America ed Europa

## BENEFICI DEL CONSUMO DI YOGURT

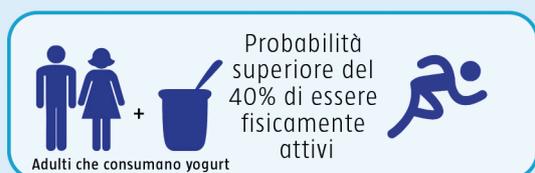


Dati provenienti da una review di studi di coorte con oltre 14.000 partecipanti

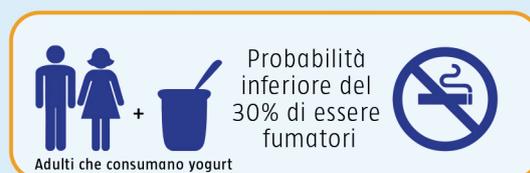


Dati ricavati da studi di coorte con partecipanti americani e spagnoli, giovani, giovani-adulti e anziani

## STILE DI VITA PIÙ SALUTARE<sup>9,10</sup>



Dati provenienti da studi condotti in Italia e Brasile



Il consumo regolare di yogurt è associato a una migliore qualità dell'alimentazione, a un miglior controllo del peso corporeo, a un minor rischio di andare incontro a diabete e a uno stile di vita più attivo, condizioni che potrebbero comportare molti benefici nutrizionali e di salute.

Per questa ragione gli esperti oggi ritengono che il consumo di yogurt sia parte di una dieta e uno stile di vita sani.

<sup>1</sup> Keast DR, et al. *Nutrients* 2015; 7(3):1577-93; <sup>2</sup> Wang H, et al. *Nutr Res* 2013; 33(1):18-26;

<sup>3</sup> Zhu Y, et al. *Eur J Nutr* 2015; 54(4):543-50; <sup>4</sup> Cormier H, et al. *Eur J Nutr* 2015 Mar 15;

<sup>5</sup> Mozaffarian D, et al. *N Engl J Med* 2011; 364(25):2392-404; <sup>6</sup> Eales J, et al. *Int J Obes (Lond)*. In press. ;

<sup>7</sup> Chen M, et al. *BMC Med* 2014; 12:215; <sup>8</sup> Díaz-López A, et al. *Eur J Nutr* 2015 Feb 7.

<sup>9</sup> D'Addezio L, et al. *Med J Nutrition Meta* 2015; 8(2):119-29; <sup>10</sup> Possa G, et al. *Nutr Res* 2015; 35(8):700-6.

\* "Yogurt consumption benefits: global findings & perspectives" svolta durante la 12<sup>a</sup> FENS European Nutrition Conference, ad ottobre 2015.

[www.yogurtinnutrition.com](http://www.yogurtinnutrition.com)

@yogurtnutrition



INITIATIVE FOR A BALANCED DIET