

4 *Cosa ne dice la scienza*



4.1 *Vantaggi di un consumo quotidiano di yogurt*

Il Libro Bianco sul latte e i prodotti lattiero-caseari, realizzato con la partecipazione dell'INRAN, dell'Istituto Superiore della Sanità, del Ministero della Salute e di alcune Società scientifiche italiane di Medicina (SIGE, SItI, SIP e SIMI),¹ ricorda che una o più d'una delle tre porzioni di latte e derivati da consumarsi giornalmente (vedi Linee Guida per una sana alimentazione italiana elaborate dall'INRAN nel 2003) può essere rappresentata dallo yogurt, o dai lattici fermentati (per una definizione precisa: vedi box 1).



Box 1 - **Yogurt: definizione ed aspetti normativi**

Lo yogurt è il prodotto ottenuto per coagulazione acida del latte senza successiva sottrazione di siero, per azione esclusiva di due microrganismi specifici in associazione: *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*. Le caratteristiche e le proprietà dello yogurt sono legate alla presenza, fino all'atto del consumo, dei suddetti microrganismi vivi e vitali nella quantità totale non inferiore a 10 milioni per grammo di prodotto. Ciascuna delle due specie deve essere presente in quantità non inferiore a 1 milione per grammo.

Nel caso in cui la fermentazione del latte non sia operata dai microrganismi specifici dello yogurt ma da altri microrganismi, anche in associazione con questi, il prodotto assume la generica denominazione di "latte fermentato".

Il consumo di yogurt presenta infatti interessanti valenze sul piano nutrizionale e permette:

1. di consumare un prodotto a base di latte ai soggetti intolleranti al lattosio;
2. di raggiungere con maggiore facilità l'apporto giornaliero raccomandato di calcio;
3. di migliorare il valore biologico delle proteine dietetiche;
4. di impiegare un prodotto di composizione equilibrata e correttamente porzionato per la colazione del mattino o lo snack di metà mattina o metà pomeriggio;
5. di consumare prodotti con interessanti funzionalità aggiunte (prodotti arricchiti in vitamine e minerali, probiotici).

4 *Cosa ne dice la scienza*

Negli ultimi anni si sono inoltre accumulate molte informazioni che suggeriscono che chi consuma regolarmente yogurt abbia un migliore stato di salute rispetto a chi non lo consuma. Anche se questo tipo di studi non consente di stabilire con certezza che il consumo di yogurt sia la causa diretta degli effetti favorevoli rilevati, l'informazione è interessante: anche perché, in alcuni casi, è possibile immaginare un meccanismo convincente per tale effetto.

Le osservazioni più rilevanti, al proposito sono relative al sovrappeso, all'obesità, alla malattia diabetica, alla dieta in generale.

Su quest'ultimo tema, le evidenze sono ormai numerose, e provengono da culture e Paesi diversi. Piuttosto omogeneamente, i consumatori regolari di yogurt si mostrano caratterizzati da una dieta più equilibrata, da una migliore copertura del fabbisogno di vitamine e minerali,

da un maggiore apporto di frutta e verdura. Va tenuto presente, inoltre, che in molti studi i consumatori regolari di yogurt fanno una maggiore attività fisica (sportiva e non) rispetto ai non consumatori: il loro bilancio calorico (calorie introdotte vs calorie "bruciate") tende quindi ad essere in ogni caso migliore.

Anche per questo motivo, sovrappeso ed obesità sono in genere meno frequenti (-20% e -38% rispettivamente, secondo un recente studio) tra i consumatori regolari che tra i non consumatori². Il dato è stato confermato anche per gli adolescenti³. Ed il rischio di sviluppare nel tempo la malattia diabetica, che correla in genere in maniera diretta con il sovrappeso e l'obesità, è analogamente ridotto (-18% per una porzione di yogurt al giorno)⁴.

4.1 Vantaggi di un consumo quotidiano di yogurt e lattici fermentati



Referenze:

1. AA VV. *Libro bianco sul latte e i prodotti lattiero caseari*. 2006
2. Martinez-Gonzalez MA, Sayon-Orea C, Ruiz-Canela M, de la Fuente C, Gea A, Bes-Rastrollo M. Yogurt consumption, weight change and risk of overweight/obesity: The SUN cohort study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2014; 24 (11): 1189-1196. doi: 10.1016/j.numecd.2014.05.015.
3. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Jiménez-Pavón D, Huybrechts I, Cuenca-García M, Mistura L, Gottrand F, González-Gross M, Dallongeville J, Kafatos A, Manios Y, Stehle P, Kersting M, De Henauw S, Castillo M, Hallstrom L, Molnár D, Widhalm K, Marcos A, Moreno LA; HELENA Study Group. Is dairy consumption associated with low cardiovascular disease risk in European adolescents? Results from the HELENA Study. *Pediatr Obes* 2014; 9 (5): 401-410. doi: 10.1111/j.2047-6310.2013.00187.x. Epub 2013 Jul 15.
4. Chen M, Sun Q, Giovannucci E, Mozaffarian D, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. *BMC Med* 2014; 12: 215. doi: 10.1186/s12916-014-0215-1.

4 *Cosa ne dice la scienza*



4.2 *Porzioni giornaliere raccomandate*

L'alimentazione della popolazione italiana si è modificata in modo non del tutto ottimale negli ultimi decenni: il tradizionale modello mediterraneo è stato progressivamente abbandonato, e larghi strati della popolazione hanno adottato stili alimentari e di vita meno favorevoli.

Tra gli aspetti che caratterizzano negativamente l'alimentazione italiana moderna si può certamente sottolineare l'insufficiente apporto medio di latte, yogurt e lattici fermentati. Secondo un'indagine demoscopica del 2012¹ un Italiano su 4 non mangia mai yogurt e solo il 40% degli intervistati consuma yogurt 3 o più volte alla settimana.

Questa situazione è probabilmente attribuibile a motivi diversi: dalla convinzione (non sempre fondata) di molte persone di essere portatrici di un'intolleranza al lattosio, all'attenzione (spesso eccessiva) alla quota di grassi contenuta in alcuni di questi alimenti. Vanno così perdute (o non vengono appieno sfruttate) alcune interessanti valenze nutrizionali di questi prodotti, correlate al loro intrinseco equilibrio tra i macronutrienti (proteine di alto valore biologico), le vitamine, i minerali. Nella revisione del 2003 delle Linee



Guida per una sana e corretta alimentazione², ad esempio, l’INRAN ribadisce l’opportunità di un consumo giornaliero di 3 porzioni di latte/yogurt da 125 grammi (Tabelle 1 e 2). La dimensione delle porzioni è stata confermata dall’ultima revisione dei LARN³.

Tabella 1 - Dimensioni delle porzioni standard di latte e yogurt in Italia.			
Alimento/ Gruppi di alimenti	Alimenti	Porzioni	Peso
Latte e derivati	Latte	1 bicchiere	125 g
	Yogurt	1 vasetto	125 g

Tabella 2 - Numero di porzioni di alimenti del gruppo latte e derivati consigliato per diete a differente contenuto calorico.			
Alimento/ Gruppi di alimenti	1700 kcal	2100 kcal	2600 kcal
Latte/yogurt	3 al giorno	3 al giorno	3 al giorno
Formaggio fresco o stagionato	2 alla settimana	3 alla settimana	3 alla settimana

Referenze:
1. AstraRicerche. Indagine demoscopica “Gli italiani e lo yogurt”. 2012.
2. INRAN - Istituto Nazionale Ricerche Alimenti e Nutrizione. *Linee Guida per una sana alimentazione italiana*. Revisione 2003.
3. SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana – LARN IV revisione 2014.