

# 5 *Gli italiani e lo yogurt*

---

Al giorno d'oggi lo yogurt entra nelle case di quasi tutti gli italiani: il 99% delle famiglie italiane, infatti, lo acquista durante l'anno, e lo fa con una media di una volta ogni 12 giorni.

(Dati DB GFK Eurisko 2010)

In Italia nel 2012 si sono vendute quasi 401.000 tonnellate di prodotti derivati del latte ultrafreschi (yogurt, dessert, formaggi alla frutta), tra i quali lo yogurt rappresenta oltre il 90%.

(Dati IRI 2012)

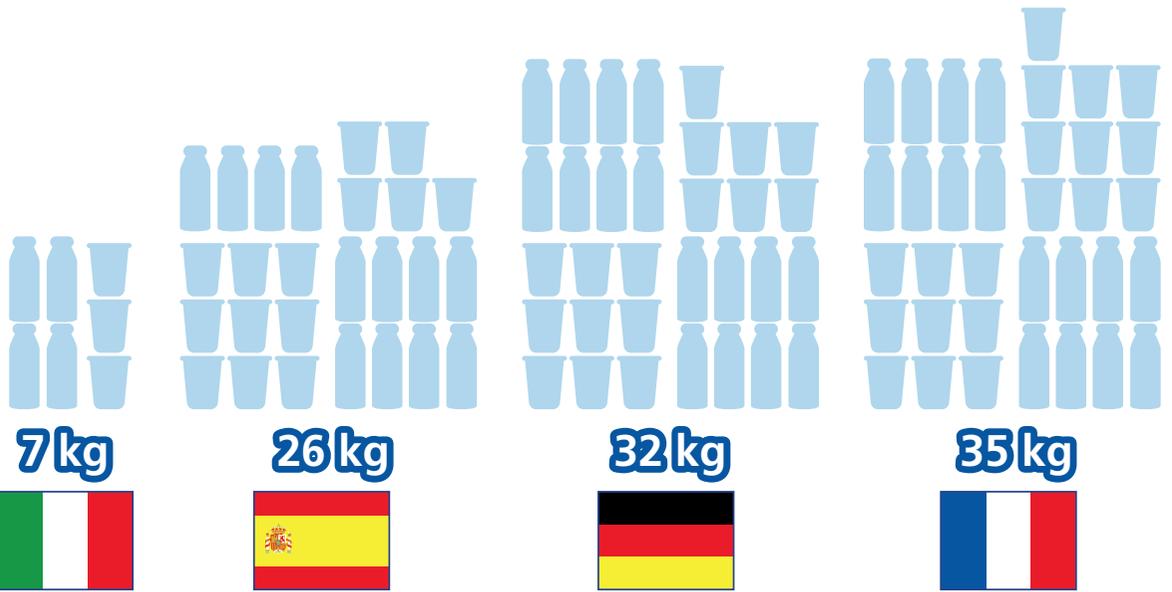
Mediamente, quindi, un italiano consuma circa 7 kg di prodotti ultrafreschi all'anno contro, ad esempio, i 26 degli spagnoli, i 32 dei tedeschi o i 35 dei francesi.



Possiamo quindi dire che quasi tutti gli italiani mangiano yogurt ma, a differenza di quanto avvenga oltralpe, lo fanno in maniera generalmente non abituale.

I comportamenti degli italiani nei confronti dello yogurt sono stati recentemente investigati in un'indagine condotta nel marzo 2012 dall'istituto di ricerca TNS su un campione di 950 individui

representativo della popolazione italiana tra 1 e 70 anni. L'indagine è stata effettuata sull'analisi dei diari alimentari dei partecipanti, che hanno registrato per 7 giorni tutti gli alimenti consumati ad eccezione di acqua e bevande alcoliche, e delle loro risposte a questionari strutturati su attitudini e comportamenti di consumo.



consumo medio *pro capite* annuo

## 5 *Gli italiani e lo yogurt*



Rispetto alla media, la categoria yogurt è maggiormente rappresentata nell'alimentazione delle donne, degli adulti con figli, delle classi socioeconomiche medie e alte e delle persone normopeso.



Nel 35% dei casi lo yogurt viene mangiato di pomeriggio, nel 34% al risveglio o a colazione e nel 18% a metà mattina. La percentuale delle volte in cui viene consumato a pranzo, a cena o in serata è tra il 4 e il 5% in tutti e tre i casi. Interessante notare che, suddividendo ulteriormente l'analisi tra yogurt tradizionali e prodotti funzionali, si registra una netta predominanza dei primi a merenda e dei secondi alla colazione o al risveglio.

## 5 *Gli italiani e lo yogurt*

Escludendo le portate principali a pranzo e cena, lo yogurt rappresenta il 5,3% di tutte le occasioni di consumo alimentare (food & beverages): lo yogurt tradizionale contribuisce per un 3,5%, mentre i prodotti funzionali pesano per l'1,8%. Lo yogurt viene consumato per lo più a casa (86% dei casi) e preferenzialmente senza abbinare altri alimenti (90%).

Chi mangia yogurt in Italia lo fa principalmente per sentirsi leggero o in salute.

I consumatori abituali gli riconoscono, in generale fra gli alimenti, un ruolo funzionale al raggiungimento di un migliore stato di salute, come il conseguimento di un peso ottimale o l'assunzione delle necessarie quantità di vitamine. In tal senso lo yogurt si trova associato a livello valoriale con altri alimenti semplici e sani come frutta, latte e pane. Questo vissuto è principalmente femminile e descrive in modo particolare il comportamento delle donne oltre i 50 anni di età.

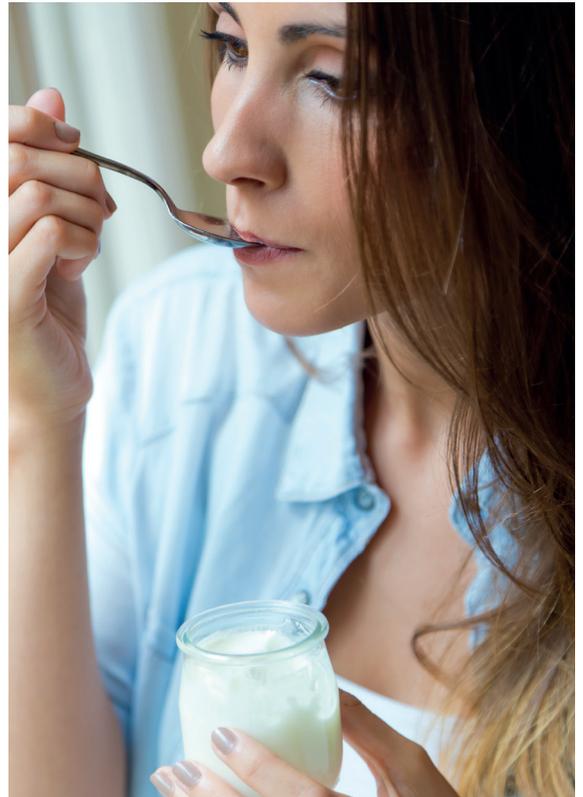


Un altro atteggiamento femminile ricorrente, espresso dalle donne a partire generalmente dai 40 anni, è considerare lo yogurt tra i prodotti verso cui rivolgersi quando ci si vuol prendere una pausa, un momento di tranquillità per sé, solitamente nel pomeriggio o dopo cena, accomunandolo pertanto a bevande come tè, infusi o latte caldo.

Consumatori più giovani (20-24 anni), indipendentemente dal genere, considerano invece lo yogurt uno degli alimenti tra cui scegliere per fermare la fame a metà mattina o nel pomeriggio, associandolo, ad esempio, a caffè o crackers.

Non sono invece generalmente riconosciuti alla categoria in maniera significativa – rispetto al totale degli alimenti abitualmente consumati – ruoli di gratificazione (gusto, piacevolezza al palato) o di funzione energizzante.

La percezione dello yogurt come prodotto non gratificante, associata all'idea di alimento "troppo acido", risulta essere la principale barriera al consumo per chi non ne mangia o per chi lo fa in maniera sporadica. Tale barriera si aggiunge a quella, più generale, della modesta rilevanza comunemente attribuita all'intera categoria dalla popolazione italiana.



## 5 *Gli italiani e lo yogurt*

### Approfondimento: YOGURT E BENESSERE PSICOFISICO IN ITALIA

Nel settembre 2011, un'indagine demoscopica, svolta da Astraricerche tramite 1032 interviste via web a un campione rappresentativo di italiani fra i 15 e i 70 anni ha dimostrato il rapporto tra benessere psicofisico e consumo di yogurt, analizzando, in particolare, le risposte di coloro che consumano frequentemente il prodotto (3 volte a settimana o più).

Ne è risultato che il consumare yogurt si connette con forza all'equilibrio personale (40% in più della media degli Italiani), a un'esistenza soddisfatta ed equilibrata (+17%), e al benessere psicofisico in generale (+9%).

Si è registrata un'associazione significativa anche per quanto riguarda sana alimentazione (+13%) e sensibilità ecologica (+17%).

I forti consumatori di yogurt e di lattici fermentati risultano, inoltre, particolarmente attenti alla qualità e alla sicurezza dei prodotti, innovativi, informati e colti, di cultura internazionale, molto attivi, estroversi, attenti alle emozioni e ai sentimenti, in grado di decidere della propria vita.



---

La parte del Paese caratterizzata da un forte rapporto con gli yogurt e con i lattici fermentati si connota anche per vari comportamenti virtuosi al di sopra della media: si alimenta in modo equilibrato, beve vino e alcolici con grande moderazione, dorme bene e quanto le è necessario, non fuma mai o lo fa raramente, fa un po' di moto più volte alla settimana, si gode una vera vacanza almeno una volta all'anno, ha e si dà tempo per pensare e riflettere, svolge attività creative, viaggia per conoscere persone e luoghi sconosciuti, sta con bambini e adolescenti di cui si occupa volentieri, sta spesso con persone più giovani, è contenta di quel che ha, si vuole bene e gode di una positiva autostima, dedica del tempo a buone cause che le stanno a cuore, vive una vita che la soddisfa pienamente.

## 5 *Gli italiani e lo yogurt*

### Approfondimento: APPORTO PROTEICO A COLAZIONE

Cappuccino e brioche rimane una delle modalità simbolo della colazione "Italian Style", profondamente diversa dalle colazioni anglosassoni, continentali o asiatiche, in quanto difficilmente in Italia vengono consumati alimenti salati o sapidi in tale occasione. Altri alimenti comunemente utilizzati sono i biscotti, pane e marmellata, cereali; tuttavia come fonte proteica gli alimenti comunemente consumati in Italia a colazione sono sostanzialmente il latte e lo yogurt.

Presentandosi in forma liquida si è poco propensi a considerare latte o yogurt "nutrienti", alle volte si sostituisce la tazza di latte con quella di tè caldo, pensando che tutto sommato la differenza non sia poi così significativa. Se, tuttavia, andiamo a valutare la quantità di proteine contenuta in una comune tazza da 250 ml di latte ("mug" classica) oppure in una simile porzione di yogurt, esse risultano pari ad 8 g<sup>1</sup>, pari quasi alla metà delle proteine contenute in una porzione media di secondo piatto<sup>2</sup>. Cosa succede complessivamente in merito all'apporto proteico di una colazione se vengono eliminati latte e/o yogurt? La grafica delle GDA utilizzate in Europa per veicolare informazioni

nutrizionali su prodotti alimentari è di immediata interpretazione<sup>3</sup> e fornisce una risposta alla domanda (Tabella 1); nell'esempio di colazione con latte e/o yogurt copriamo circa un quarto del fabbisogno di un individuo adulto, eliminandoli il loro apporto risulta 4 volte minore.

Tabella 1 - Differenza nell'apporto proteico.													
Colazione con latte e yogurt	Colazione senza latte e yogurt												
Caffè	Tè caldo												
Latte parzialmente scremato: ½ tazza (125 g)													
Biscotti per la prima colazione: 5 biscotti (30 g)	Biscotti per la prima colazione: 5 biscotti (30 g)												
Yogurt bianco 0,1: 1 vasetto (125 g)													
Frutta fresca: 1 frutto (180 g)	Frutta fresca: 1 frutto (180 g)												
<p>Questo pasto contiene:</p> <table border="0"> <tr> <td>Calorie 305 15%</td> <td>Zuccheri 34,2 g 38%</td> <td>Grassi 4,8 g 7%</td> <td>Saturi 2,1 g 11%</td> <td>Sodio 0,2 g 8%</td> <td><b>Proteine 13,5 g 27%</b></td> </tr> </table> <p>delle quantità giornaliere raccomandate per un adulto</p>	Calorie 305 15%	Zuccheri 34,2 g 38%	Grassi 4,8 g 7%	Saturi 2,1 g 11%	Sodio 0,2 g 8%	<b>Proteine 13,5 g 27%</b>	<p>Questo pasto contiene:</p> <table border="0"> <tr> <td>Calorie 197 10%</td> <td>Zuccheri 22,6 g 25%</td> <td>Grassi 2,7 g 4%</td> <td>Saturi 1 g 5%</td> <td>Sodio 0,1 g 5%</td> <td><b>Proteine 3,4 g 7%</b></td> </tr> </table> <p>delle quantità giornaliere raccomandate per un adulto</p>	Calorie 197 10%	Zuccheri 22,6 g 25%	Grassi 2,7 g 4%	Saturi 1 g 5%	Sodio 0,1 g 5%	<b>Proteine 3,4 g 7%</b>
Calorie 305 15%	Zuccheri 34,2 g 38%	Grassi 4,8 g 7%	Saturi 2,1 g 11%	Sodio 0,2 g 8%	<b>Proteine 13,5 g 27%</b>								
Calorie 197 10%	Zuccheri 22,6 g 25%	Grassi 2,7 g 4%	Saturi 1 g 5%	Sodio 0,1 g 5%	<b>Proteine 3,4 g 7%</b>								

*Si è considerata una colazione in cui viene consumata mezza tazza di latte ed un vasetto di yogurt, i risultati sono sostanzialmente uguali nel momento in cui si dovesse consumare una tazza intera di latte o due vasetti (250 g) di yogurt.*

## 5 *Gli italiani e lo yogurt*

### Approfondimento: APPORTO PROTEICO A COLAZIONE

In Italia tendiamo a non fare una colazione sufficiente, infatti quasi 1 ragazzo su 5 la salta<sup>4,5</sup> anche perché i genitori non hanno l'abitudine di consumarla<sup>1</sup>, mentre i più importanti esperti nei consessi scientifici ne sottolineano l'importanza per mantenere un buono stato di salute<sup>6,7</sup>. Le tipologie di colazione più frequentemente consumate sono relativamente leggere e difficilmente raggiungono un apporto energetico pari al 15-20% del totale della giornata, come raccomandato; limitare il consumo di latte e derivati significa diminuirne ulteriormente l'apporto in nutrienti, riducendo i vantaggi sulla salute che si osservano in persone che consumano regolarmente una colazione equilibrata<sup>8</sup>.

Vi sono sempre più osservazioni di un aumento del BMI (Body Mass Index) in persone che fanno una colazione insufficiente<sup>9,10</sup>, questo fino a verificare una associazione tra obesità e "breakfast skipping"<sup>11,12</sup>. Le motivazioni di tale associazione sono varie, anche da un punto di vista squisitamente nutrizionale; nello specifico è stato osservato come l'aumento del consumo di proteine a colazione sia in grado di incrementare la sensazione di sazietà sia a breve che a lungo termine<sup>13</sup>,



in quanto vengono migliorate alcune risposte ormonali e neuro-endocrine<sup>14,15</sup>. Al contrario, eliminare il latte o lo yogurt, magari sulla base di presunte intolleranze che meriterebbero diagnosi corrette, può diminuire la densità di nutrienti di questo pasto, limitando l'importante ruolo della colazione nell'ambito di una corretta alimentazione.

---

#### Referenze:

1. Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. *Food Composition Database for Epidemiological Studies in Italy*. Version 2.2008 Website <http://www.iew.it/bda>.
2. INRAN - Istituto Nazionale Ricerche Alimenti e Nutrizione. *Linee Guida per una sana alimentazione italiana*. Revisione 2003.
3. Rationale for the proposed CIAA GDA reference values; CIAA working group agreed to develop GDAs values for Energy, Protein, Total Carbohydrates, Total Fat, Saturated Fat, Fibre and Sodium (Salt Equivalents). <http://gda.fooddrinkeurope.eu/asp2/guideline-daily-amounts.asp>, accessed Dic 2014.
4. Vanelli M, et al. Breakfast habits of 1,202 northern Italian children admitted to a summer sport school. Breakfast skipping is associated with overweight and obesity. *Acta Biomed* 2005; 76 (2): 79-85.
5. Keski-Rahkonen A, et al. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57 (7): 842-853.
6. Marangoni F, et al. A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness. *Acta Biomed* 2009; 80: 166-171.
7. Affinita A, et al. Breakfast: a multidisciplinary approach. *Ital J Pediatr* 2013; 39: 44.
8. Deshmukh-Taska P, et al. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumed with overweight/obesity, abdominal obesity, other cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in young adults. The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES): 1999-2006. *Public Health Nutrition / Volume 16 / Issue 11 / November 2013*, pp 2073-2082.
9. Horikawa C, et al. Skipping breakfast and prevalence of overweight and obesity in Asian and Pacific regions: a meta-analysis. *Prev Med* 2011; 53 (4-5): 260-267. Epub 2011 Aug 27.
10. Szajewska H, et al. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2010; 50 (2): 113-119.
11. Ma Y, et al. Association between eating patterns and obesity in a Free-living US Adult Population. *Am J Epidemiol* 2003; 158 (1): 85-92.
12. Merten MJ, et al. Breakfast consumption in adolescence and young adulthood: parental presence, community context, and obesity. *J Am Diet Assoc* 2009; 109: (8) 1384-1391.
13. Leidy HJ, et al. Increased dietary protein consumed at breakfast leads to an initial and sustained feeling of fullness during energy restriction compared to other meal times. *Br J Nutr* 2009; 101 (6): 798-803.
14. Leidy HJ, et al. The addition of a protein-rich breakfast and its effects on acute appetite control and food intake in 'breakfast-skipping' adolescents. *Intern J Obes* 2010; 34: 1125-1133.
15. Leidy HJ, et al. Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls. *Am J Clin Nutr* 2013; 97 (4): 677-688.

## 5 *Gli italiani e lo yogurt*

### Approfondimento: LO YOGURT IN ETÀ EVOLUTIVA: VANTAGGI E POTENZIALITÀ

Nell'ambito pediatrico lo yogurt è un alimento caratterizzato da numerose potenzialità inespresse. Innanzitutto esso è un degno sostituto del latte, che può essere inserito sin dalle prime epoche dello svezzamento, contribuendo a soddisfare il fabbisogno di calcio e alla formazione/maturazione delle preferenze alimentari, fortemente condizionata dall'eterogeneità delle prime esperienze di consistenze e sapori diversi; in secondo luogo può essere utilizzato come ingrediente gustoso, sia per proporre la frutta in maniera più fantasiosa e accattivante, sia per elaborare ricette di dolci fatti in casa, soffici e a ridotto apporto di grassi. Può essere considerato inoltre, sia da solo sia con aggiunta di cereali o miele, una merenda equilibrata, ideale per i bambini e gli adolescenti che praticano attività motoria o sportiva e hanno bisogno di uno snack gratificante sotto il profilo della palatabilità e al tempo stesso saziante e con un apporto energetico ottimale: se assunto prima di un corso di ginnastica, nuoto o danza o prima di una gara, infatti, non appesantisce la digestione ma fornisce in maniera costante le calorie richieste dall'impegno fisico. Se consumato, invece, al termine di una lezione in palestra o di una performance atletica rimpiazza i consumi senza sovraccaricare inutilmente l'organismo e senza interferire sui normali ritmi alimentari, permettendo di arrivare a cena con una giusta sensazione di appetito.

A queste prerogative di ordine generale se ne aggiungono altre non meno rilevanti, anche se forse ancora poco conosciute, di carattere salutistico: se è vero che i primi tre anni di vita sono fondamentali nello svolgimento delle delicate tappe di crescita del bambino, è altrettanto innegabile che il regime dietetico nell'infanzia gioca un ruolo determinante sia nell'orientamento dei processi metabolici sia nel consolidamento delle abitudini alimentari. È dimostrato, per esempio,



---

che una carenza di ferro, in particolare tra i 6 e i 18 mesi di vita, può associarsi ad alterazioni dello sviluppo cerebrale del bambino, mentre un eccesso di sale e proteine favorisce l'insorgenza rispettivamente di ipertensione e obesità. Lo yogurt, come già accennato, è un alimento ad elevata densità nutrizionale, di facile "gestione" da parte della mamma per la sua versatilità di impiego. Più in dettaglio le virtù che riscuotono attualmente interesse per la ricerca in pediatria possono essere riassunte in tre aree principali, qui di seguito brevemente illustrate e commentate.

### **Un alimento polifunzionale**

Tra i numerosi aspetti della nutrizione infantile un tema di particolare diffusione e interesse è l'intolleranza al lattosio. Malgrado l'ambiguità suggerita da tale denominazione va puntualizzato che non si tratta di una problematica non allergica ma digestiva. Il lattosio, principale zucchero del latte, è infatti costituito da glucosio e galattosio e nell'intestino viene scisso dalla lattasi nei suoi due elementi costitutivi: il glucosio viene utilizzato come fonte energetica mentre il galattosio quale componente di macromolecole proteiche (glicoproteine) e lipidiche (glicolipidi). La lattasi è dunque l'enzima responsabile di questa reazione chimica indispensabile per l'assorbimento: essa si localizza all'apice delle cellule della mucosa intestinale (enterociti) e compare nel feto a partire dall'ottava settimana di gravidanza raggiungendo la sua massima espressione alla nascita e registrando in seguito una progressiva riduzione e talvolta scomparendo del tutto. Soltanto in circa il 30% della popolazione umana la lattasi si mantiene per tutta la vita, mentre in molti individui i suoi livelli scendono: basti pensare che essa sia deficitaria nel 40% degli Italiani, con un progressivo incremento dalle regioni settentrionali a quelle meridionali.

## 5 *Gli italiani e lo yogurt*

### Approfondimento: LO YOGURT IN ETÀ EVOLUTIVA: VANTAGGI E POTENZIALITÀ

Nel bambino, in particolare, a prescindere dai casi di assenza congenita, la presenza della lattasi può essere influenzata da eventi infettivi (per esempio gastroenteriti) e da alcune terapie farmacologiche: la mancata digestione del lattosio, a seguito della fermentazione a cui esso va incontro, determina pertanto meteorismo, tensione e dolore addominale e scariche liquide o francamente diarroiche.

Alla luce di queste considerazioni e dell'apprensione facilmente intuibile che queste manifestazioni destano nei genitori è fondamentale ridurre o, a seconda dei casi, eliminare del tutto l'apporto di lattosio al lattante o al bambino. In tale contesto lo *yogurt* acquista un ruolo di preminente interesse a fronte del claim approvato nel 2010 dall'EFSA (European Food Safety Authority): il suo gruppo di esperti scientifici su prodotti dietetici, alimentazione e allergie, a seguito di una richiesta della Commissione europea, ha formulato un parere relativamente alle "indicazioni sulla salute in relazione alle colture vive nello yogurt e al miglioramento della digestione del lattosio", affermando quanto testualmente riportato dal documento.

"Il costituente alimentare che è oggetto dell'indicazione sulla salute è "colture dello yogurt (vive)", che contengono i microrganismi starter "*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* ", come specificato dallo standard n. 243/2003 del Codex Alimentarius. Il gruppo di esperti scientifici ritiene che le colture vive nello yogurt che sono oggetto della dichiarazione sulla salute siano sufficientemente caratterizzate in relazione all'effetto dichiarato.

L'effetto dichiarato è "digestione del lattosio". La popolazione target è costituita dai soggetti che presentano una cattiva digestione di lattosio. Il gruppo di esperti scientifici ritiene che una migliore digestione del



---

lattosio sia un effetto fisiologico benefico per le persone con cattiva digestione del lattosio.

Nel valutare le prove, il gruppo di esperti scientifici ha considerato che tredici di quattordici studi sull'uomo hanno dimostrato una migliore digestione del lattosio in soggetti con cattiva digestione dello stesso, quando venivano ingerite colture starter nello yogurt vive e che l'unico studio che non ha evidenziato tale effetto riferito ha riferito di una riduzione dei sintomi e che esisteva una solida dimostrazione della plausibilità biologica di tale effetto.

Il gruppo di esperti scientifici ha concluso che è stato stabilito un rapporto di causa ed effetto fra il consumo di colture vive nello yogurt e una migliore digestione del lattosio in soggetti con maldigestione dello stesso.

Al fine di sostenere l'affermazione, lo yogurt dovrebbe contenere almeno  $10^8$  UFC di microrganismi starter vivi (cioè *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) per porzione. La popolazione target è costituita dalle persone con cattiva digestione del lattosio".

Oltre alla sua valenza nei bambini e più in generale negli individui con intolleranza al lattosio è opportuno sottolineare che lo *yogurt* è direttamente coinvolto anche nella modulazione dell'attività peristaltica: un suo squilibrio può essere infatti causa o effetto di due situazioni diametralmente contrapposte, la stipsi e la diarrea. La stipsi è tutt'altro che rara in corso di svezzamento, dove il più delle volte è strettamente correlata al cambiamento dell'alimentazione, ma viene spesso segnalata anche dalle mamme di bambini in età prescolare. Senza entrare ora nel merito della proteiforme e complessa rete di possibili dinamiche

## 5 *Gli italiani e lo yogurt*

### Approfondimento: LO YOGURT IN ETÀ EVOLUTIVA: VANTAGGI E POTENZIALITÀ

organiche e funzionali, va ricordato che la stipsi è favorita da una dieta povera in scorie indigeribili, da uno scarso apporto idrico e dalla mancanza di attività motoria. D'altra parte è nota la frequente riluttanza o difficoltà dei bambini nell'accettazione e nel consumo di frutta e verdura, principali fonti di fibre vegetali: lo yogurt può essere considerato un valido supporto preventivo e terapeutico nei confronti della stipsi: è stato dimostrato infatti che la sua valenza si esplica indipendentemente dalla sua eventuale supplementazione con ceppi probiotici e si traduce in un miglioramento della frequenza evacuativa e nella riduzione del dolore addominale e del dolore alla defecazione, tutti disturbi nel bambino frequentemente associati alla stipsi.

Allo stesso modo il consumo di *yogurt* è consigliabile sia in corso di diarrea, manifestazione che nei bambini si accompagna frequentemente a eventi infettivi non soltanto gastrointestinali ma anche respiratori, sia per prevenirla a fronte della necessità di somministrazione di antibiotici. Ancora una volta, infine, va sottolineato che lo yogurt offre i vantaggi di un'elevata digeribilità e di una composizione nutrizionale equilibrata, tale da non gravare sull'omeostasi energetica a cui il bambino va incontro in caso di febbre o di reazioni che implicano un maggior impegno metabolico.

#### **La prevenzione della carie**

La carie, com'è ampiamente noto, è una patologia prettamente infettiva e per questa ragione numerosi studi si sono concentrati sulla caratterizzazione della flora batterica del cavo orale e sui processi immunitari. La proprietà cariostatica dello yogurt era stata già teorizzata ma soltanto negli ultimi tempi è stata oggetto



di indagini *ad hoc*, che hanno documentato un'associazione inversamente proporzionale tra yogurt e incidenza di carie e hanno perfino ipotizzato tale effetto preventivo del consumo di yogurt in gravidanza nei confronti della salute dentaria del nascituro. Se in un individuo adulto si potrebbe pensare che lo yogurt spesso si inserisce nel contesto di uno stile alimentare e di vita salustico, nel quale sia posta già di base attenzione all'igiene orale, in un bambino è evidente che l'azione protettiva dello yogurt è da ascrivere probabilmente a un suo intervento favorevole sui fattori cariogeni: un intervento probabilmente mediato dalla riduzione della colonizzazione da parte di batteri patogeni, quale *Streptococcus mutans*, che si estrinseca in una minore probabilità sia di erosione dello smalto sia di progressione di eventuali lesioni cariose già esistenti.

### **La modulazione del rischio cardiometabolico**

Il termine "rischio cardiometabolico" viene oggi ampiamente utilizzato anche nel mondo pediatrico in relazione al preoccupante incremento in età evolutiva di obesità e diabete, due elementi caratterizzanti, insieme all'ipercolesterolemia, la cosiddetta "sindrome metabolica", associata a una maggiore probabilità di danni vascolari precoci e, in età adulta, di esiti o eventi invalidanti o potenzialmente fatali quali infarto miocardico acuto, ictus cerebrale, insufficienza renale terminale e retinopatia fino alla cecità. Le patologie che un tempo erano tipiche degli adulti, quindi, oggi hanno assunto particolare importanza nei bambini, con particolare riguardo non solo ai portatori di dislipidemie familiari, ma anche a quelli nati prematuri o di basso peso e ai figli di madri obese.

## 5 *Gli italiani e lo yogurt*

### Approfondimento: LO YOGURT IN ETA' EVOLUTIVA: VANTAGGI E POTENZIALITÀ

Ancora una volta l'impatto dello yogurt sembra correlato a una molteplicità di fattori, tra cui:

- benefici effetti sul metabolismo;
- l'elevata digeribilità;
- la composizione caratterizzata da proteine a elevato valore biologico e nutrienti a elevata biodisponibilità;
- il potere saziante, aspetto non trascurabile nel bambino, che dopo il primo anno di vita, soprattutto per effetto dei condizionamenti ambientali, tende a perdere la capacità di autoregolazione dell'appetito.

#### **Considerazioni conclusive**

Lo yogurt merita di essere valorizzato nella dieta del bambino già a partire dal secondo semestre di vita: sotto il profilo nutrizionale è del tutto assimilabile al latte, nei cui confronti si pone come un'alternativa utile anche per diversificare le abitudini alimentari e apportare un tocco di creatività, soprattutto agli spuntini. Si abbina egregiamente ad altri componenti e la sua cremosità contribuisce a esaltare la sua palatabilità e a renderlo al tempo stesso un ingrediente di indubbio interesse in cucina. La ricerca, che già ha evidenziato numerose virtù, dimostrerà probabilmente in futuro nuovi e sorprendenti prerogative dello yogurt, confermandone ulteriormente l'opportunità di un consumo da parte di tutta la famiglia, all'insegna di un perfetto connubio tra gusto e cura della salute, com'è giusto, sin dall'età infantile.

## Referenze:

- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion (ID 1143, 2976) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 2010; 8:1763.
- Miyake Y, Tanaka K, Okubo H, Sasaki S, Arakawa M. Intake of dairy products and calcium and prevalence of depressive symptoms during pregnancy in Japan: a cross-sectional study. *B/OG* 2014 Jul 10. doi: 10.1111/1471-0528.12972.
- Garoufi A, Vorre S, Soldatou A, Tsentidis C, Kossiva L, Drakatos A, Marmarinos A, Gourgiotis D. Plant sterols-enriched diet decreases small, dense LDL-cholesterol levels in children with hypercholesterolemia: a prospective study. *Ital J Pediatr* 2014; 40: 42.
- Marette A, Picard-Deland E. Yogurt consumption and impact on health: focus on children and cardiometabolic risk. *Am J Clin Nutr* 2014; 99: (5 Suppl): 1243S-1247S.
- Ashraf R, Shah NP. Immune system stimulation by probiotic microorganisms. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2014; 54: 938-956.
- Wu L, Chang R, Mu Y, Deng X, Wu F, Zhang S, Zhou D. Association between obesity and dental caries in chinese children. *Caries Res* 2013; 47: 171-176.
- Glavina D, Gorseta K, Skrinjari I, Vrani DN, Mehuli K, Kozul K. Effect of LGG yoghurt on *Streptococcus mutans* and *Lactobacillus* spp. salivary counts in children. *Coll Antropol* 2012; 36: 129-132.
- Tanaka K, Miyake Y, Sasaki S, Hirota Y. Dairy products and calcium intake during pregnancy and dental caries in children. *Nutr J* 2012; 11: 33.
- Guerra PV, Lima LN, Souza TC, Mazochi V, Penna FJ, Silva AM, Nicoli JR, Guimarães EV. Pediatric functional constipation treatment with *Bifidobacterium*-containing yogurt: a crossover, double-blind, controlled trial. *World J Gastroenterol* 2011; 17: 3916-3921.
- Duffey KJ, Huybrechts I, Mouratidou T, Libuda L, Kersting M, De Vriendt T, Gotttrand F, Widhalm K, Dallongeville J, Hallström L, González-Gross M, De Henauw S, Moreno LA, Popkin BM; HELENA Study group. Beverage consumption among European adolescents in the HELENA study. *Eur J Clin Nutr* 2012; 66:244-252.
- Medeiros LC, Lederman HM, de Morais MB. Lactose malabsorption, calcium intake, and bone mass in children and adolescents. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2012; 54: 204-209.
- Aidi HE, Bronkhorst EM, Huysmans MC, Truin GJ. Factors associated with the incidence of erosive wear in upper incisors and lower first molars: a multifactorial approach. *J Dent* 2011; 39: 558-563.
- El Aidi H, Bronkhorst EM, Huysmans MC, Truin GJ. Multifactorial analysis of factors associated with the incidence and progression of erosive tooth wear. *Caries Res* 2011; 45: 303-312.
- Ferrazzano GF, Cantile T, Sangianantoni G, Amato I, Ingenito A. The effects of short-term consumption of commercial yogurt on salivary *mutans* streptococci and lactobacilli counts: an *in vivo* investigation. *Eur J Clin Nutr* 2011; 65: 1170-1172.
- Olsen A, Ritz C, Hartvig DL, Møller P. Comparison of sensory specific satiety and sensory specific desires to eat in children and adults. *Appetite* 2011; 57: 6-13.
- Tanaka K, Miyake Y, Sasaki S. Intake of dairy products and the prevalence of dental caries in young children. *J Dent* 2010; 38: 579-583.
- Jones K. Probiotics: preventing antibiotic-associated diarrhea. *J Spec Pediatr Nurs* 2010; 15:160-162.
- Spagnuolo MI, Cicalese MP, Caiazzo MA, Franzese A, Squeglia V, Assante LR, Valerio G, Merone R, Guarino A. Relationship between severe obesity and gut inflammation in children: what's next? *Ital J Pediatr* 2010; 36: 66.
- Luoto R, Kalliomäki M, Laitinen K, Isolauri E. The impact of perinatal probiotic intervention on the development of overweight and obesity: follow-up study from birth to 10 years. *Int J Obes (Lond)* 2010; 34: 1531-1537.
- Luoto R, Laitinen K, Nermes M, Isolauri E. Impact of maternal probiotic-supplemented dietary counselling on pregnancy outcome and prenatal and postnatal growth: a double-blind, placebo-controlled study. *Br J Nutr* 2010; 103: 1792-1799.
- Tunick MH, Van Hekken DL. Dairy Products and Health: Recent Insights. *J Agric Food Chem* 2014 Nov 19. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 25394286.
- Kong LC, Holmes BA, Cotillard A, Habi-Rachedi F, Brazeilles R, Gougis S, Gausserès N, Cani PD, Fellahi S, Bastard JP, Kennedy SP, Doré J, Ehrlich SD, Zucker JD, Rizkalla SW, Clément K. Dietary patterns differently associate with inflammation and gut microbiota in overweight and obese subjects. *PLoS One* 2014; 9:e109434.
- Mohamadshahi M, Veissi M, Haidari F, Javid AZ, Mohammadi F, Shirbeigi E. Effects of probiotic yogurt consumption on lipid profile in type 2 diabetic patients: A randomized controlled clinical trial. *J Res Med Sci* 2014; 19: 531-536.