



Latte e derivati anche per restare in forma

DI CARLA FAVARO

SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE, DOTTORE DI RICERCA IN NUTRIZIONE SPERIMENTALE E CLINICA, PUBBLICISTA

Se la "dieta" non serve, fa danno

In questo periodo proliferano diete e consigli per tornare in forma, ma non è certo per la famigerata "prova costume" che è importante prestare attenzione al proprio peso. Anche perché, se così fosse, terminata l'estate cadrebbe anche la motivazione. E i chili eventualmente persi verrebbero con ogni probabilità recuperati, senza alcun beneficio, anzi con probabili svantaggi per l'organismo. È però vero che, dopo il freddo dell'inverno, che induce spesso a stare in casa e a mangiare di più, l'arrivo della primavera può rappresentare uno stimolo positivo per essere più attivi e riequilibrare entrate ed uscite energetiche. E questo, oltre ai risvolti positivi per il generale benessere, può aiutare anche a perdere qualche chilo eventualmente accumulato. No, quindi, a diete drastiche, si ad uno stile di vita più salutare, nell'ambito del quale i prodotti lattiero caseari, che costituiscono uno dei 5 gruppi di alimenti che non dovrebbero mancare nella giornata, potrebbero avere un ruolo importante anche per il controllo del peso.

Tema che abbiamo già trattato in precedenza ([Ragazze, attente alla dieta!](#)) ma sul quale torniamo, riportando i risultati di alcuni studi che hanno focalizzato l'attenzione sul possibile ruolo dei prodotti lattiero caseari nel regolare il consumo di cibo e la sazietà.

Alcuni studi visti da vicino

In uno studio pubblicato dall'American Journal of Clinical Nutrition e condotto da alcuni ricercatori australiani su 34 uomini e donne sovrappeso, si è osservato che quando essi consumavano latte magro (254 kcal) nell'ambito di una colazione a contenuto energetico prefissato, la sazietà risultava aumentata, e di conseguenza gli apporti energetici del pranzo, consumato a distanza di 4 ore, risultavano diminuiti, rispetto a quando il latte veniva sostituito da una bevanda isoenergetica a base di frutta ⁽¹⁾. Una delle ipotesi formulate dai ricercatori per spiegare quanto osservato, riguarda l'elevato contenuto proteico del latte magro. Infatti, molti studi evidenziano il maggiore potere saziante delle proteine rispetto ai carboidrati, anche se non è ancora del tutto chiaro il perché. E non è neppure chiaro quale sia il ruolo delle caseine (che rappresentano circa l'80% delle proteine totali del latte) e delle siero proteine (che rappresentano il rimanente 20%). Nel secondo studio, condotto su una ventina di donne normopeso, si è osservato che il consumo regolare di uno snack a base di formaggio, con elevato contenuto di proteine (22 grammi) e moderato apporto energetico (circa 200 kcal), non comportava un aumento delle calorie introdotte, grazie alla compensazione osservata in parte nel corso del pasto consumato un'ora dopo lo snack, e in parte nelle occasioni alimentari successive della giornata ⁽²⁾. Sempre riguardo alla compensazione energetica osservata nello studio, è interessante sottolineare che non si sono rilevate differenze utilizzando due tipi diversi di formaggio: uno contenente solo caseina come fonte proteica, e l'altro contenente sia caseina che siero-proteine. Infine, nel terzo studio, recentemente pubblicato dal British Journal of Nutrition, si è invece voluto verificare se la

(Continua a pagina 2)



Con il contributo di **ANDREA GHISELLI**
Ricercatore INRAN e responsabile scientifico del sito sapermangiare.mobi

Pagina 2

DIETE A RISCHIO: DAL TROPPO AL TROPPO POCO

Iniziativa del Ministro della Salute francese che valuta i rischi delle diete dimagranti adottate solo per motivi estetici

Pagina 3

IL PESO E IL MOVIMENTO

Novità dalla University of Washington School of Medicine di Seattle

Pagina 3

CALORIE A CONFRONTO

Apporto energetico e sostanze nutritive



Premio giornalistico Assolatte

L'Attendibile

www.premiogornalisticoassolatte.it

Se la "dieta" non serve, fa danno

supplementazione con latte nel corso di una dieta dimagrante potesse essere d'aiuto nel controllo dell'appetito ⁽³⁾. E questo perché è stato riportato che uno degli effetti indesiderati delle diete dimagranti è l'aumento della "voglia" di mangiare che si accompagna alla perdita di peso e che può, alla lunga, favorire il recupero. In questo studio, 25 donne sovrappeso o obese, con apporto alimentare di calcio inferiore o pari a 800 mg al giorno, sono state divise in due gruppi: uno ha abbinato ad una dieta ipocalorica una supplementazione giornaliera di latte (in quantità tale da fornire 1000 mg di calcio), mentre l'altro ha abbinato, alla dieta, un placebo, con apporto energetico pari a quello del latte. L'appetito a digiuno è stato valutato, attraverso opportuni test, all'inizio dello studio, dopo un mese e dopo sei mesi. La perdita di peso è risultata simile nei due gruppi (del resto le donne erano state invitate a rispettare la prescrizione dietetica), ma in quello supplementato con il latte si è osservato un minore aumento sia del desiderio di mangiare, sia della sensazione di fame. In pratica, l'aggiunta di latte alla dieta sembra facilitare il controllo dell'appetito in donne obese, in condizioni di restrizione calorica. I ricercatori ipotizzano che questo effetto saziante del latte possa essere dovuto, oltre che alle proteine (nella dieta supplementata con latte, queste fornivano il 21% delle calorie giornaliere, contro il 18% della dieta con placebo) al calcio. È stato infatti suggerito che una assunzione insufficiente di calcio (condizione presente nelle donne coinvolte nello studio) possa portare ad un "appetito specifico" per questo nutriente che indurrebbe a mangiare di più. Coprendo la carenza, tale "appetito" verrebbe placato. Si tratta comunque di ipotesi, ancora da verificare, come resta da verificare con ulteriori approfondimenti quale sia effettivamente il ruolo del latte e dei suoi derivati nel regolare l'ingestione di cibo e la sazietà.

In ogni caso...

Il latte e i suoi derivati restano un gruppo fondamentale di alimenti anche nei regimi dimagranti e non c'è motivo per ridurre quantità e frequenza di consumo, rispetto a quanto proposto per una dieta equilibrata (secondo le linee guida per una sana alimentazione ⁽⁴⁾, 3 porzioni di latte o di yogurt da 125 grammi l'una, nella giornata, e 2/3 porzioni di formaggio alla settimana, da 100 grammi, se fresco, 50 grammi, se stagionato). Quello che ovviamente conviene fare, è orientarsi verso i prodotti a minor contenuto di grassi o più sazianti (per esempio, il formaggio stagionato ha un'elevata capacità di saziare, una proprietà da tenere nella dovuta considerazione).

Su questo argomento, abbiamo chiesto un parere ad Andrea Ghiselli, ricercatore INRAN e responsabile scientifico del sito sapermangiare.mobi:

"Il latte e i derivati sono alimenti importantissimi in una corretta alimentazione e devono trovare posto anche quando bisogna risparmiare qualche caloria. Oltre che per il loro apporto di calcio, che copre oltre il 50% del fabbisogno della popolazione italiana, i prodotti lattiero caseari sono ricchi di altri nutrienti tra cui vitamine e proteine. Sono stati ingiustamente ritenuti inadeguati a una dieta ipocalorica per il loro contenuto di grasso che in molti casi, come nei formaggi stagionati, sembrerebbe piuttosto elevato. Tuttavia, la porzione di consumo dei formaggi stagionati è nell'ordine dei 50 grammi e la frequenza di consumo raccomandata di formaggi si aggira sulle 3 porzioni a settimana. Quindi, certamente si consiglia il ricorso a prodotti con minore contenuto di grasso, ma non sono certamente quei 40-50 grammi di grasso a settimana (6-7 grammi al giorno) ad interferire su una dieta ipocalorica, mentre l'apporto di componenti importanti deve essere tenuto nella giusta considerazione."

DIETE A RISCHIO: DAL TROPPO AL TROPPO POCO

Tornando alla "prova costume", proprio in questo periodo dei primi caldi, può diventare ancora più difficile resistere alla tentazione di ricorrere a diete che risolvano rapidamente il problema del sovrappeso. Ecco perché si può arrivare a soccombere al quotidiano martellamento di proposte da parte dei *media* che, facendo eco a quella che è stata chiamata la "**diet industry**", rispondono a questo desiderio, lasciando intendere, a chi non cerca altro, che vi siano soluzioni facili e rapide al problema. Ma il peggio è che tutto questo viene proposto anche a chi ha un peso nella norma, ma si sente comunque inadeguato rispetto ai canoni estetici imposti da una società che identifica la bellezza con la magrezza, con una sequela di rischi per il corpo e per la mente, troppo spesso sottovalutati.

In questo senso, va vista in modo estremamente positivo un'iniziativa realizzata in Francia, su richiesta del **Ministro della Salute**, dalla Anses (French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety) che ha valutato i rischi associati alle diete dimagranti - ne sono state esaminate in modo dettagliato 15 - adottate solo per motivi estetici ⁽⁵⁾.

In pratica, il focus-target di questo documento (più di 150 pagine), che rappresenterà la base per una guida per i cittadini, è mettere bene in evidenza la differenza che esiste fra il "bisogno" di dimagrire (oggi giorno sovrappeso e obesità rappresentano un grave problema di salute pubblica) e il desiderio di farlo, per la "bellezza", quando non vi è alcun obiettivo di salute.

Infatti, le restrizioni dietetiche non necessarie possono portare a squilibri nutrizionali dovuti ad assunzioni inadeguate (per carenza o eccesso) di principi nutritivi fondamentali (vitamine e minerali). E questo comporta dei rischi sia per la salute e l'efficienza fisica (per primi muscoli e scheletro), sia per la psiche.

(Continua a pagina 3)



Il peso e il movimento

Per affrontare il problema del sovrappeso, come del resto anche per mantenersi semplicemente in forma, non si può non dare adeguato spazio all'attività fisica. In proposito, un gruppo di ricercatori americani della University of Washington School of Medicine di Seattle (Washington, USA) ha condotto uno studio della durata di 1 anno su un totale di 439 donne in postmenopausa sovrappeso o obese, che conducevano una vita assolutamente sedentaria. Le donne sono state suddivise in 4 gruppi: il primo gruppo (D) riceveva la sola dieta (ipocalorica e ipolipidica), il secondo gruppo riceveva istruzioni per un programma di solo esercizio (E) fisico (45-min di esercizio aerobico per 5 giorni la settimana), un altro gruppo riceveva la dieta abbinata all'esercizio fisico (D+E) e infine il gruppo di controllo che non affrontava nessun cambiamento dello stile di vita (C). Dopo 12 mesi di osservazione si è visto che le donne del gruppo (D+E) avevano ottenuto una perdita di peso maggiore rispetto a tutti gli altri gruppi, inoltre il BMI, la circonferenza vita e la quota percentuale della massa grassa, subivano decrementi simili a quelli del peso. Questa è solo una delle più recenti conferme dell'importanza dell'esercizio fisico, che va comunque consigliato dal medico e nella giusta misura, secondo età, sesso e condizioni generali di salute.

Fonte: Foster-Schubert KE et. Al. Effect of Diet and Exercise, Alone or Combined, on Weight and Body Composition in Overweight-to-Obese Postmenopausal Women. Obesity (Silver Spring). 2011 Apr 14. [Epub ahead of print]

Bibliografia

1. Dove ER, Hodgson JM, Puddey IB, Beilin LJ, Lee YP, Mori TA. Skim milk compared with a fruit drink acutely reduces appetite and energy intake in overweight men and women. Am J Clin Nutr. 2009 Jul;90(1):70-5.
2. Potier M, Fromentin G, Calvez J, Benamouzig R, Martin-Rouas C, Pichon L, Tomé D, Marsset-Baglieri A. A high-protein, moderate-energy, regular cheesy snack is energetically compensated in human subjects. Br J Nutr. 2009 Aug;102(4):625-31. Epub 2009 Feb 16.
3. Gilbert JA et al. A. Milk supplementation facilitates appetite control in obese women during weight loss: a randomised, single-blind, placebo-controlled trial. Br J Nutr. 2011 Jan;105(1):133-43.
4. Linee guida per una sana alimentazione italiana. rev. 2003 INRAN MIPAF
5. <http://www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099.pdf>.

(Continua da pagina 2)

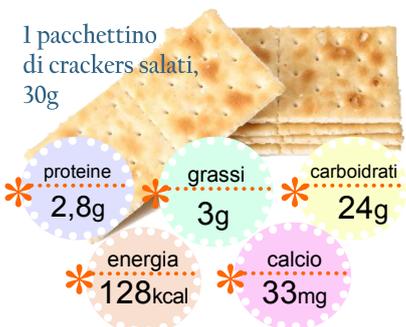
Riguardo al fisico, è stato per esempio stimato che con un dimagrimento pari al 10% del peso iniziale, la perdita di densità minerale ossea si aggira intorno all'1 e il 2%, con effetti più marcati per dimagrimenti maggiori, in tempi brevi.

Le fluttuazioni del peso corporeo - sia volontarie che involontarie - vengono infatti considerate elementi predittivi della massa ossea. Per quanto concerne la massa muscolare, i regimi dimagranti portano a una sua riduzione che può essere attenuata solo da una concomitante attività fisica.

La riduzione della massa magra (che è quella che "consuma" di più) si accompagna ad una diminuzione del fabbisogno energetico, pertanto quell'apporto calorico che prima poteva essere adeguato per mantenere il peso, porterà, quindi, ad ingrassare. Inoltre, il recupero di nuovo peso sarà soprattutto a carico della massa grassa e non di quella magra.

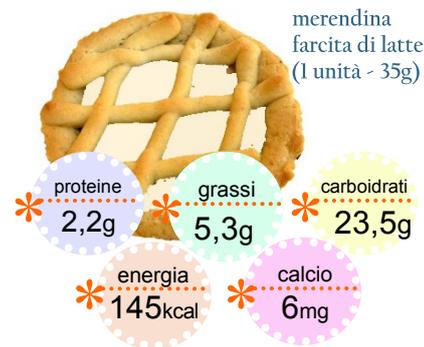
Non meno importanti **le conseguenze psicologiche** che possono sfociare in veri e propri disturbi del comportamento alimentare. Insomma la dieta per dimagrire è una cosa seria che va fatta solo se necessario, sotto supervisione medica e con un programma ben pianificato.

Seguire un regime dimagrante senza che ve ne sia bisogno, solo per ragioni estetiche, può far danno e può persino favorire l'aumento di peso.



CALORIE A CONFRONTO

Quando si confrontano i valori nutrizionali di alimenti diversi, è bene osservare attentamente non solo le calorie ma anche il contenuto di sostanze nutritive. Tre porzioni giornaliere di latte e yogurt magri, a fronte di un apporto calorico di sole 135 kcal, rappresentano una ottima fonte di nutrienti. Ecco il confronto con altre scelte dall'apporto energetico simile:



L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(Specialista in Scienza dell'Alimentazione, pubblicista)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it

con il patrocinio di:

