

## Qualche buon proposito da mettere in valigia

**DI CARLA FAVARO**  
PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA  
SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA  
DELL'ALIMENTAZIONE UNIVERSITA' MILANO  
BICOCCA, PUBBLICISTA

- in questo numero
- Chi ben comincia ...
  - Dal latte un ingrediente antiobesità
  - Con lo yogurt è più facile mantenere il peso?

### Chi ben comincia...

Durante le vacanze, quando i ritmi sono più rilassati, dedicare alla **prima colazione** tutto il tempo e l'attenzione che merita, e scegliere bene gli **spuntini**, può già essere un buon inizio. Frazionare opportunamente le calorie, prevedendo **pasti leggeri ma frequenti**, è particolarmente importante, ancor più per chi trascorre le vacanze al mare, in montagna o spostandosi spesso in auto: questo, infatti, permette di non appesantirsi, a tutto vantaggio delle varie attività, siano esse una nuotata o una camminata o una città d'arte da visitare, e permette di avere sempre delle riserve disponibili, utili anche per l'attenzione. Quando si parla di colazione e di spuntini, non si può non pensare al **latte e allo yogurt**. Prendendo come riferimento le tre porzioni giornaliere da 125 grammi l'una suggerite

### Prova costume?

### Chi non è stufo di sentirne parlare?

Perché, allora, non andar controcorrente e pensare ai prossimi giorni di vacanza non come ad un punto d'arrivo ma piuttosto di partenza: più tempo per pensare al proprio stile di vita e per cercare di migliorarlo. In pratica, anziché stressarsi per essere "pronti", converrebbe considerare le vacanze come una occasione di benessere, in cui prendersi cura di sé, sfruttare il maggior tempo a disposizione per essere meno sedentari (approfittando delle ore meno calde e idratandosi sempre adeguatamente) e per mangiare meglio. Così facendo, la vacanza può diventare un'ottima occasione per sperimentare sane abitudini da mantenere anche al ritorno. **E questo è importante sia per gli adulti sia, e forse più ancora, per i più giovani.**

Lo suggeriscono alcuni recenti studi che, seppure condotti negli USA, riflettono con ogni probabilità anche la nostra realtà. In particolare, secondo recenti ricerche, quando si tratta di aumento dell'Indice di Massa Corporea, **l'estate rappresenta per i bambini un momento particolarmente critico** <sup>(1)</sup>.

A titolo d'esempio possiamo citare due studi. In uno, pubblicato da Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 53 ragazzi sovrappeso (età media 12 anni) sono stati divisi, durante l'anno scolastico, in due gruppi: uno (di intervento) ha seguito un programma sullo stile di vita, centrato sull'attività fisica; l'altro, invece, solo le abituali lezioni di attività motoria (gruppo di controllo). Ebbene, **i miglioramenti osservati nel gruppo di intervento in termini di fitness cardiovascolare, livelli di insulina, riduzione della percentuale di massa grassa, si sono persi durante i tre mesi di vacanze estive** <sup>(2)</sup>.

E in un altro studio condotto su più di 1700 adolescenti (10-18 anni), nel quale si è voluto verificare se il tipo di "organizzazione" delle vacanze estive dei ragazzi potesse predire il rischio di obesità nell'anno scolastico successivo, i ricercatori hanno osservato che coloro le cui vacanze prevedevano la regolare partecipazione



ad attività fisiche organizzate (in particolare sportive) mostravano un **rischio di obesità significativamente più basso rispetto agli altri** <sup>(3)</sup>. Questo risultava più evidente nella prima adolescenza. Coloro che invece erano stati prevalentemente **sotto la supervisione dei genitori**, senza partecipare ad attività fisiche organizzate, **mostravano il più elevato rischio di obesità** <sup>(3)</sup>.

In pratica, il maggior tempo a disposizione può rappresentare una importante occasione, ma anche un rischio quando questo viene utilizzato per dedicare ancora più ore ad attività sedentarie, come la televisione e i videogiochi, magari mangiucchiando per vincere la noia.

dalle linee guida per una sana alimentazione italiana (INRAN rev. 2003), latte e yogurt possono essere utilizzati in una infinità di modi: dal tradizionale abbinamento con i biscotti, le fette biscottate, i cereali o il pane, come nella classica colazione, ad una varietà di **frullati, frappè o smoothies** da preparare, preferibilmente insieme alla frutta fresca di stagione, lasciandosi guidare dalla fantasia. E per un'idea rapida, golosa e nutriente? Non ci vogliono più di due minuti: **basta prendere una coppa, versarvi dello yogurt al naturale, qualche noce o nocciola e un pochino di miele. Provare per credere!**

**Sull'importanza della prima colazione** che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti, si sofferma anche il recente **decalogo del Ministero della Salute**, nel primo di dieci utili consigli per una alimentazione corretta e sicura in estate.

([http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_147\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_147_allegato.pdf)).



Novità dalla ricerca

## Latte e yogurt per mantenersi in forma



### Dal latte un ingrediente antiobesità

È la notizia di questi giorni: un ingrediente naturalmente presente nel latte, il **“nicotinammide riboside” (NR)**, una sorta di vitamina, potrebbe contrastare l'insorgenza di obesità anche quando l'alimentazione è ricca di grassi. A suggerirlo è uno studio, condotto su topolini, pubblicato da Cell Metabolism e realizzato da ricercatori della Ecole Polytechnique Federale de Lausanne e della Cornell University in New York <sup>(4)</sup>.

In uno degli esperimenti previsti dallo studio, i ricercatori hanno messo a confronto topolini nutriti con una dieta ad alto contenuto di grassi e supplementati con NR, con altri nutriti con la stessa dieta ma senza supplementazione. Nei primi, l'aumento di peso è risultato del 60% inferiore rispetto ai secondi. La differenza era da imputare alla mi-

nor massa grassa, riconducibile all'aumento del dispendio energetico nei topi trattati. Inoltre, a differenza dei topi non trattati, quelli supplementati con NR non presentavano segni indicatori dello sviluppo di diabete. Il nicotinammide riboside agirebbe aumentando i livelli del NAD+, di cui esso è precursore. Il NAD+ (un coenzima, ovvero una sostanza non proteica che partecipa attivamente alle reazioni enzimatiche), è in grado di stimolare l'attività delle sirtuine, una famiglia di enzimi attualmente molto studiati anche per la loro capacità di aumentare il metabolismo dei grassi e prevenire lo sviluppo di malattie metaboliche. I benefici della supplementazione con NR si esplicherebbero attraverso un miglioramento della funzionalità dei mitocondri (le “centrali energetiche” della cellula). A questo proposito, è utile ricordare che si ritiene che i mitocondri siano fortemente coinvolti nei processi di invecchiamento. Secondo i ricercatori, stimolando i mitocondri con il nicotinammide riboside si potrebbe migliorare la salute e forse anche aumentare la longevità. La ricerca è solo all'inizio; in futuro si dovrà stabilire se quanto osservato nei topolini valga anche per l'uomo e quale sia la dose efficace di nicotinammide riboside, la cui sintesi, per ora, è difficile e costosa.

## Con lo yogurt è più facile mantenere il peso?

In uno studio pubblicato dal New England Journal of Medicine, ricercatori della Harvard School of Public Health di Boston (USA) hanno focalizzato l'attenzione **sui fattori alimentari e più in generale sullo stile di vita associati con l'aumento di peso che spesso si osserva con il passare degli anni** <sup>(5)</sup>. A tal fine, gli studiosi hanno esaminato i dati relativi a quasi **121.000 persone**, non affette da malattie croniche e da obesità al momento del reclutamento, arruolate in tre vasti studi osservazionali, con follow up da 12 a 20 anni. Gli alimenti per i quali si sono evidenziate le **associazioni più significative con l'incremento di peso** (pari in media a 1,5 kg ogni 4 anni) sono state: le **patate fritte e gli altri tipi di patate** (rispettivamente +760 g per ogni porzione in più al giorno e +580 g), le **bibite zuccherate** (+ 450 g), le **carni fresche e lavorate** (rispettivamente + 430 e 420 g).

**Al contrario, l'aumento di peso risultava inferiore quando aumentava il consumo di: yogurt** (per ogni porzione in più al giorno, l'aumento di peso si riduceva di circa 370 gr. ogni 4 anni), **frutta secca** (- 260 g), **frutta fresca** (- 220 g), **cereali integrali** (-170 g) e **verdura** (-100 g).

**Basterebbero, quindi, piccoli cambiamenti dello stile di vita**, legati prima di tutto all'alimentazione ma anche all'attività fisica, al tempo dedicato alla televisione, al sonno (coloro che dormivano 6-8 ore a notte aumentavano meno di peso rispetto a coloro che dormivano meno di 6 ore o più di 8) **per mitigare o invertire la tendenza ad ingrassare con il passare degli anni**. Per quanto riguarda l'alimentazione, sembra essere assai più utile concentrarsi sulle **scelte salutari (e lo yogurt rappresenta senza dubbio un valido esempio) e sulla qualità complessiva della dieta, piuttosto che focalizzare l'attenzione sulle calorie assunte**.



### Bibliografia

1. Downey DB, Boughton HR. Childhood body mass index gain during the summer versus during the school year. *New Dir Youth Dev*. 2007 Summer;(114):33-43.
2. Carrel AL, Clark RR, Peterson S, Eickhoff J, Allen DB. School-based fitness changes are lost during the summer vacation. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007;161:561-564
3. Mahoney JL. Adolescent summer care arrangements and risk for obesity the following school year.
4. Cantó C, Houtkooper RH, Pirinen E, Youn DY, Oosterveer MH, Cen Y, Fernandez-Marcos PJ, Yamamoto H, Andreux PA, Cettour-Rose P, Gademann K, Rinsch C, Schoonjans K, Sauve AA, Auwerx J. The NAD(+) Precursor Nicotinamide Riboside Enhances Oxidative Metabolism and Protects against High-Fat Diet-Induced Obesity. *Cell Metab*. 2012 Jun 6;15(6):838-47.
5. Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *N Engl J Med*. 2011 Jun 23;364(25):2392-404.



## 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

(professore a contratto presso la Scuola di specializzazione in Scienza dell'alimentazione Università Milano Bicocca, 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

(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](mailto:lattendibile@assolatte.it)  
internet: [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)

con il patrocinio di:

