



LATTE E FORMAGGI: INTERNET, TRA VERITÀ E BUGIE

di **SAMANTHA BIALE**

NUTRIZIONISTA-DIET COACH E GIORNALISTA

Ormai è un'abitudine consolidata: quando si ha un dubbio o si cercano informazioni, basta digitare qualche parola chiave e fare un click, per aprire un mondo.

Secondo i dati presentati all'incontro dal titolo "E-HealthKit: tra bufale e verità. Le due facce della salute in rete" promosso da Ibsa Foundation, 8 italiani su 10 consultano il web per cercare una risposta e una cura ai propri malesseri. Le maggiori fruitrici sono le donne che, peraltro, sono anche il punto di riferimento della salute familiare. **Nonostante il 44% ritenga che possano essere poco affidabili, il trend è comunque preoccupante** perché i siti di pseudo medicina e alimentazione si moltiplicano a vista d'occhio.

L'argomento "dieta" nelle accezioni più varie è l'argomento più gettonato. Certo, l'età e il grado d'istruzione degli utenti aiutano a scremare le informazioni attendibili da quelle senza senso, ma non sempre bastano perché **il tema alimentazione ha troppe sfumature**, difficili da discernere per chi non ha una preparazione specifica.

- 02 CADONO I MITI DEL "NO MILK": L'ULTIMA REVIEW DELLA MIGLIORE LETTERATURA SCIENTIFICA | DECALOGO PER INTERNAUTI: FIDARSI O NON FIDARSI?
- 03 LATTE E TUMORI: CONFERME RASSICURANTI | DIABETE DI TIPO 2: LATTICINI PROMOSSI

- 04 SALUTE DEL CUORE: LATTICINI PROMOSSI | CHILI DI TROPPO: LATTICINI PROMOSSI | ROBUSTEZZA OSSEA: LATTICINI PROMOSSI
- 05 LATTE VACCINO O BEVANDE VEGETALI? IL TARLO SI INSINUA...

Su internet è possibile trovare tutto e il contrario di tutto. Latte e latticini, ma anche i cibi naturalmente ricchi di glutine come il frumento e molti cereali di uso comune, sono l'esempio più lampante: sui siti scientifici sono da sempre indicati come cibi basilari della dieta quotidiana, ma in altri luoghi virtuali di "pseudoscienza" sono additati come l'origine di vari disturbi, dal colon irritabile sino ai tumori. D'attualità mediatica è poi tornato il delicato argomento "vaccini" e il presunto legame con l'autismo. Un argomento vecchio di quasi 20 anni. Tanto tempo è passato, infatti, dalla radiazione dall'albo dei medici del Regno Unito del gastroenterologo Andrew Wakefield, che "fabbricò" le prove (decretate poi inconsistenti da tutto il mondo scientifico) per convincere che i vaccini sono la causa dell'autismo! Sarà una strana coincidenza lessicale, ma il latte "vaccino" è stato proprio uno degli argomenti tirati in ballo nella questione autismo e "vaccini"! ça va sans dire.

Morale: la gente comune si trova spiazzata, e, purtroppo, non sempre chiede lumi al proprio medico prima di rivedere le proprie abitudini alimentari, con effetti che, a volte, possono minare la salute.

CADONO I MITI DEL "NO MILK": L'ULTIMA REVIEW DELLA MIGLIORE LETTERATURA SCIENTIFICA

Il verdetto scientifico è finalmente arrivato: consumare i prodotti lattiero-caseari fa bene. Nelle giuste quantità e nell'ambito di un'alimentazione equilibrata, ci rendono più sani e longevi (2). Sembra una conclusione banale, ma la valenza di queste conclusioni è assoluta perché arriva direttamente dall'ultima review scientifica pubblicata su "Food & Nutrition Research" dal titolo "Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence" (*). Il team di ricercatori delle università di Copenhagen, Wageningen e Reading ha, infatti, confermato che tutte le prove scientifiche dimostrano come l'assunzione di latte e latticini non solo contribuisca alle esigenze nutrizionali, ma può anche proteggere dalle malattie croniche più diffuse. La review, frutto della migliore letteratura scientifica disponibile ha infatti valutato i risultati di meta-analisi di studi osservazionali e randomizzati controllati sul rapporto tra prodotti lattiero-caseari e obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, osteoporosi, cancro e per tutte le cause di mortalità. Si tratta di un documento importante e difficilmente contestabile che non solo ribadisce l'importanza nutrizionale dei prodotti lattiero caseari, ma smentisce le convinzioni ideologiche (senza prove scientifiche) che li additano come dannosi per la salute. Nelle pagine seguenti, in dettaglio, alcuni focus della review danese.

(*) Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. [Food Nutr Res.](#) 2016 Nov 22;60:32527. doi: 10.3402/fnr.v60.32527. eCollection 2016.

VADEMECUM PER INTERNAUTI: FIDARSI O NON FIDARSI?

Per fortuna, qualcosa per arginare il problema delle false informazioni si sta muovendo. La **black list** dei siti che pubblicano news di pseudo medicina che spacciano cure o consigli dietetici senza fondamento, è già molto lunga. Inoltre, per aiutare gli internauti a discernere tra informazioni scientifiche e nozioni prive di alcun fondamento, l'Istituto Superiore di Sanità sta predisponendo un portale specifico, senza banner pubblicitari e con un linguaggio facilmente comprensibile da tutti, mirato a fornire informazioni e consigli sulla salute che vanno dai bambini agli anziani. Si sta anche pensando a una sorta di bollino blu che certifichi i siti corretti. Ma intanto, ecco un utile vademecum in 6 punti, da consigliare a amici e pazienti, per capire se le notizie in cui incappiamo su internet sono affidabili.

01 NON FERMATEVI AI PRIMI RISULTATI DI RICERCA CHE COMPAAIONO

Per ragioni di tempo, quasi un utente su due lo fa, ma il rischio di incappare in siti "pacco" è abbastanza alto. I siti che appaiono per primi non sempre sono i più attendibili. Anzi! Semplicemente godono di una migliore indicizzazione, grazie a molti fattori tra cui: la scelta del nome del sito, il lavoro di un programmatore molto competente e massicci investimenti pubblicitari.

02 CONTROLLATE LE FONTI

Il problema esiste sia quando le fonti non sono presenti (basterebbe già questo per capire che non si tratta d'informazioni accreditate), sia quando – al contrario – c'è una lista infinita di veri o presunti articoli scientifici che scoraggia qualsiasi verifica! In questo secondo caso, bisognerebbe almeno controllarne un paio, ricordando però che una bibliografia talmente fitta da essere quasi illeggibile, non sempre è una sicurezza. Anzi.

03 CAPIRE LA PORTATA DI UNA RICERCA SCIENTIFICA

Questo consiglio è strettamente correlato al punto precedente. Per capire se ci si trova di fronte a citazioni scientifiche attendibili, è importante sapere che c'è una gerarchia anche nelle pubblicazioni scientifiche. Non tutti gli studi citati nella bibliografia hanno la stessa importanza scientifica! Il numero dei soggetti studiati è una discriminante importante. Ecco le cose fondamentali da sapere.

Agli stadi più basilari ci sono gli studi che prendono in considerazione un numero esiguo di soggetti (non più di qualche decina) e descrivono gli effetti, favorevoli o sfavorevoli, di un determinato cibo, sostanza o classe di alimenti. Lo studio può prendere in considerazione la correlazione con i fattori di rischio come, per esempio, la riduzione del colesterolo, oppure con alcuni specifici effetti sulla salute. **Se si tratta di piccoli studi bisogna essere sempre cauti nell'interpretazione, soprattutto nel caso**



LATTE E TUMORI: CONFERME RASSICURANTI

Un focus particolare è stato riservato alla presunta correlazione tra latte e tumori che tanto, in questi ultimi anni, ha fatto scatenare il web, probabilmente come scia mediatica dell'allarme lanciato da Colin T. Campbell nel suo libro *The China Study*. Le tante, troppe inesattezze scientifiche su cui si basava la teoria del medico, oggi sono finalmente venute alla luce, lasciando spazio alla vera scienza, confermata dal risultato della review. Intanto, il consumo di latte e latticini è risultato inversamente associato al rischio di cancro del colon-retto per merito dell'effetto protettivo del calcio sull'epitelio colon-rettale. La dose di 900 mg / die di calcio derivato da latticini mostra, infatti, una riduzione del rischio del 24% di questa patologia (12). Un analogo risultato vede il rapporto tra il consumo di latte e rischio di cancro alla vescica: due meta-analisi hanno suggerito una diminuzione del rischio, a fronte di adeguato apporto di latte (13). Un'associazione inversa tra l'assunzione di prodotti lattiero-caseari e il rischio di cancro gastrico è, infine, stato osservato in Europa e negli Stati Uniti. Tra i tipi di cancro per i quali si esclude l'associazione con i prodotti lattiero-caseari ci sono il cancro ovarico, al polmone e al pancreas. E per il rischio di cancro della prostata, i dati sono inconsistenti.

DIABETE DI TIPO 2: LATTICINI PROMOSSI

La più recente meta-analisi relativa al legame tra prodotti lattiero-caseari e l'incidenza del diabete ha incluso 22 studi di coorte per un totale di 579,832 soggetti e 43,118 casi di diabete di tipo 2 (6). Le evidenze scientifiche suggeriscono che, in particolare, sono i prodotti lattiero-caseari fermentati come formaggi e yogurt, ad essere associati a un ridotto rischio di diabete di tipo 2 (7). Uno dei motivi è legato al ruolo delle proteine del siero di latte (presenti in particolare in latte, yogurt e ricotta) sulla riduzione dei livelli di glucosio postprandiale nei soggetti affetti da diabete di tipo 2 (8). Questo effetto è dovuto anche agli aminoacidi ramificati, in particolare alla leucina, utile per la stimolazione di GIP.



VADEMECUM PER INTERNAUTI: FIDARSI O NON FIDARSI?

in cui si parla di un presunto effetto su una patologia. Tra questi piccoli studi, i più interessanti possono diventare lo spunto per ulteriori approfondimenti scientifici.

Di maggiore importanza sono, invece, gli **studi osservazionali** su grandi gruppi (generalmente, dai mille soggetti in su), specie se seguiti a lungo nel tempo (in questo caso si tratta di **studi prospettici**). Questi lavori scientifici consentono di iniziare a comprendere meglio la relazione tra il consumo di un alimento e i suoi effetti sulla salute, come ad esempio il ruolo dei latticini nella prevenzione dell'osteoporosi.

I due tipi di pubblicazione più importanti sono le **meta-analisi e le review**. Nel primo caso, si tratta della combinazione statistica di tutti i più importanti lavori scientifici pubblicati su un certo tema, mentre nel secondo si tratta del riassunto degli ultimi anni di ricerca (vedi in seguito la più recente review sui latticini).

04 VALUTARE L'AUTOREVOLEZZA

Di certo, il titolo accademico di chi firma l'articolo o ne è responsabile è già un punto di partenza, ma talvolta può non essere sufficiente. Anche un medico/farmacista/nutrizionista può sbagliare, in buona o cattiva fede. Accertarsi del curriculum o della storia professionale del soggetto sarebbe assolutamente necessario. In particolare, quando ci si imbatte in personaggi che promuovono teorie molto lontane o contrarie alle più attuali linee guida scientifiche: in questo caso, le argomentazioni in questione devono essere supportate da una bibliografia adeguata e non manipolata.

Piuttosto consueto è imbattersi nel cosiddetto **cherry-picking**: in pratica, si citano solamente i pochi lavori scientifici a favore della propria tesi, senza far cenno alla maggior parte di quelli a contrario. Purtroppo, solo chi è preparato sa riconoscere e scremare immediatamente la scienza dalla pseudoscienza: per questo, è importante consultare solo siti accreditati.

Un altro caso tipico è quando le argomentazioni contrarie alla scienza ufficiale sono "autoreferenziali" e non riportano alcuna bibliografia. Ancor più se il guru in questione afferma che il "mondo scientifico" non riconosce la validità del suo pensiero, per colpa di fantomatiche lobby. Molto comune in rete è la teoria secondo cui esiste una dieta miracolosa, in grado di assicurare la salute o addirittura guarire da patologie, ma contrastata dall'industria farmaceutica o dall'intera classe medica per la paura di perdere clienti/pazienti.

Senza essere degli scienziati, è lecito riconoscere la malafede: se davvero esistesse questo "metodo miracoloso" perché l'inventore non ha mai preso il premio nobel per la medicina? E, soprattutto, perché - possedendo le chiavi della salute globale - si ritrova a scrivere pochi articoli e fare proseliti sul web o in qualche comparsata televisiva, invece di tenere conferenze mondiali? Nel mondo, ci sono 7 miliardi di persone... e sarebbero tutti contro uno?! Meditate gente, meditate...



SALUTE DEL CUORE: LATTICINI PROMOSSI

Gli ultimi studi mostrano che un apporto di latte e/o prodotti lattiero-caseari pari a 200-300 ml/giorno, **non aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. Anzi. C'è un'associazione inversa tra il consumo di latte e il rischio d'ipertensione e ictus**: un recente aggiornamento (studi di coorte prospettici) rivela che il consumo quotidiano di 200 ml di latte, ovvero il contenuto di una classica tazza da colazione, riduce del 7% il rischio di ictus (9). Per quanto riguarda la **pressione arteriosa**, invece, è dimostrato il ruolo positivo dei latticini ricchi di calcio, ma a basso contenuto di grassi, come conferma una **meta-analisi di sei studi osservazionali**.

CHILI DI TROPPO: LATTICINI PROMOSSI

I latticini nemici del peso forma? Tutt'altro! Gli studi scientifici concordano: **una dieta equilibrata, con le porzioni raccomandate di latte e prodotti caseari, riduce il rischio di obesità infantile e migliora la composizione corporea negli adulti**. In particolare:

- una **meta-analisi** ha mostrato che non c'è alcuna associazione tra assunzione di latte e adiposità tra i **bambini** in età scolare (3), ma anzi esiste un effetto protettivo;
- un'altra recente **meta-analisi** (4) ha evidenziato, infatti, come i **bambini** che consumano abitualmente le corrette quantità di latticini mostrano il 38% in meno di probabilità di essere sovrappeso o obesi rispetto a quelli con il più basso consumo di prodotti lattiero-caseari. Nello specifico, un incremento di una porzione al giorno di prodotti lattiero-caseari è associato con un grasso corporeo 0,65% in meno e un rischio del 13% più basso di sovrappeso o l'obesità;
- i latticini sono ottime fonti di proteine ad **alto indice di sazietà**, importanti sia durante la perdita di peso sia nella fase di mantenimento (5).



VADEMECUM PER INTERNAUTI: FIDARSI O NON FIDARSI?

05 CONOSCERE L'ARGOMENTO

Questo è un punto debole, perché, ovviamente, non si può essere esperti in tutto. È però indispensabile conoscere almeno le basi dell'argomento, altrimenti diventa impossibile riconoscere i (falsi) tecnicismi. Un buon inizio, almeno per l'alimentazione, potrebbe essere quello di comprare un libro di biochimica basilare per incominciare a "masticare" la materia, o **imparare i concetti più importanti da siti scientifici e istituzionali (1)**. È già una base per distinguere, almeno grossolanamente, le lucciole dalle lanterne.

06 USARE IL PRINCIPIO DI PRECAUZIONE

Questo è l'ultimo punto ma fondamentale perché racchiude anche molti aspetti appena citati. Nell'ambito dell'alimentazione, **sono sempre di più le persone che, pur non avendo conoscenze specifiche per giudicare dannoso un alimento, si comportano come se effettivamente lo fosse, semplicemente perché lo hanno letto su internet**. Un esempio tipico? Quelli che, pur non avendo alcun disturbo specifico e diagnosticato, dicono improvvisamente addio ai latticini o al glutine perché pensano di migliorare il loro stato di salute, senza rendersi conto dei danni nutrizionali delle diete "fai da te". **Prendere per oro colato quello che viene dalla rete o dai media solo perché l'ha detto qualcuno di conosciuto, non è sempre una buona idea**. Il principio di precauzione suggerisce di andare a verificare le fonti (vedi punto 3) chiedendosi chi è la persona che sostiene una certa posizione e in quale veste lo sta dicendo, e valutando i dati portati a supporto. Se le conoscenze scientifiche attuali non giustificano una tale presa di posizione, la situazione è sufficientemente chiara.

ROBUSTEZZA OSSEA: LATTICINI PROMOSSI

Era immaginabile, ma anche gli ultimi studi scientifici hanno nuovamente **confermato l'effetto benefico del consumo di latte e prodotti lattiero-caseari sulla densità minerale ossea, escludendo tassativamente l'associazione tra il consumo di latticini e il rischio di fratture**, come purtroppo riportano alcuni articoli allarmistici sul web.

Latte, yogurt, formaggi e burro contengono una serie di nutrienti (**proteine, calcio, fosforo, magnesio, manganese, zinco, vitamina D e vitamina K**) necessari per la costruzione di ossa forti durante l'infanzia e per il loro mantenimento durante l'età adulta (10). **L'osteoporosi è stata descritta come una 'malattia pediatrica con conseguenze geriatriche'**! Un'inadeguata assunzione di minerali durante l'infanzia e l'adolescenza è stata, infatti, associata a un significativo aumento del rischio di fratture in età avanzata, in particolare nelle donne (11).

LATTE VACCINO O BEVANDE VEGETALI? IL TARLO SI INSINUA...

La review ha preso in considerazione anche le bevande vegetali "sostitutive" del latte vaccino, chiarendo una questione fondamentale: **si tratta di alimenti simili per aspetto e modalità d'uso, ma completamente diversi dal latte vaccino sotto il profilo nutrizionale.** L'unico che si avvicina alla composizione del latte (con analogo tenore proteico) è quello ottenuto dalla soia che, essendo un legume, vanta un patrimonio nutrizionale interessante. **Di contro, però, la presenza di iso-flavoni della soia, con effetti estrogeno-simili, può costituirne il tallone di Achille. Sono attualmente in atto ricerche in questo senso.**

Tutte le altre "bevande bianche" ottenute da cereali come avena o riso, mostrano un contenuto proteico estremamente basso e quindi assolutamente non paragonabile al latte vaccino.

A questo si aggiunga che la composizione nutrizionale delle bevande vegetali può variare molto tra una tipologia e l'altra, non solo per la materia prima, ma anche per il processo di lavorazione, l'eventuale fortificazione con vitamine e minerali, e l'aggiunta di altri ingredienti come zuccheri e oli. **Le analisi svolte presso l'Università Tecnica della Danimarca hanno difatti mostrato un contenuto generalmente più alto in calorie e più basso di iodio, potassio, fosforo e selenio rispetto al latte parzialmente scremato (15).** Sebbene le bevande a base vegetale possano vantare un basso contenuto di grassi saturi e l'assenza di colesterolo, bisogna sempre fare attenzione al loro apporto energetico: alcuni hanno addirittura più calorie del latte intero per la presenza di oli e zuccheri aggiunti, necessari per migliorarne il sapore. **Alcune bevande vegetali "sostitutive" contengono quasi tanto zucchero quanto una comune bevanda zuccherata!**

Morale? Rinunciare al latte e ai suoi derivati, sostituendoli con bevande e alimenti a base vegetale, ha senso solo per chi segue una dieta vegana.

Gli intolleranti al lattosio hanno, invece, a disposizione una gamma sempre più ampia di prodotti lattiero caseari delattosati, buoni come le versioni tradizionali e sicuri per la salute.

BIBLIOGRAFIA

1. <http://sapermangiare.mobi/>
2. Bongard V, Arveiler D, Dallongeville J, Ruidavets JB, Wagner A, Simon C, Marécaux N, Ferrières J. - Eur J Clin Nutr. 2016 Mar 2. doi: 10.1038/ejcn.2016.19.
3. Dairy consumption and pre-school, school-age and adolescent obesity in developed countries: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2014; 15 (6): 516-27.
4. Lu L, Xun P, Wan Y, He K, Cai W. Long-term association between dairy consumption and risk of childhood obesity: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Clin Nutr* 2016; 70 (4): 414-23.
5. Astrup A, Raben A, Geiker N. The role of higher protein diets in weight control and obesity-related comorbidities. *Int J Obes (Lond)* 2015; 39 (5): 721-6.
6. Gijsbers L, Ding EL, Malik VS, de Goede J, Geleijnse JM, Soedamah-Muthu SS. - Consumption of dairy foods and diabetes incidence: a dose-response meta-analysis of observational studies. *Am J Clin Nutr* 2016; 103 (4): 1111-1124.
7. Zheng H, Yde CC, Clausen MR, Kristensen M, Lorenzen J, Astrup A, et al. - Metabolomics investigation to shed light on cheese as a possible piece in the French paradox puzzle - *J Agr alimentari Chem* 2015; 63 (10): 2830-9.
8. Frid AH, Nilsson M, Holst JJ, Bjorck IM. Effect of whey on blood glucose and insulin responses to composite breakfast and lunch meals in type 2 diabetic subjects. *Am J Clin Nutr* 2005; 82 (1): 69-75.
9. Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Dairy foods and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2014; 24 (5): 460-9.
10. Kalkwarf HJ, Khoury JC, Lanphear BP. Milk intake during childhood and adolescence, adult bone density, and osteoporotic fractures in US women. *Am J Clin Nutr* 2003; 77 (1): 257-65.
11. Potenza ML, Heaney RP, Kalkwarf HJ, Pitkin RM, Repke JT, Tsang RC, et al. Milk intake during childhood and adolescence, adult bone density, and osteoporotic fractures in US women. *Am J Obstet Gynecol* 1999; 181 (6): 1560-9.
12. Keum N, D Aune, Greenwood DC, Ju W, Giovannucci EL. Calcium intake and colorectal cancer risk: dose-response meta-analysis of prospective observational studies. *Int J Cancer* 2014; 135 (8): 1940-8.
13. Lampe JW. Dairy products and cancer. *J Am Coll Nutr* 2011; 30 (5 Suppl 1): 464S-70S. Mao QQ, Dai Y, Lin YW, Qin J, Xie LP, Zheng XY. Milk consumption and bladder cancer risk: a meta-analysis of published epidemiological studies. *Nutr Cancer* 2011; 63 (8): 1263-1271.
14. Fødevarerstyrelsen (2015). Slutrapport: Næringsstofindhold i scente, Havre-, mandel- og sojadrikke. Glostrup, Glostrup, Denmark: Ministry of Environment and Food of Denmark.



L'Attendibile®

è la newsletter 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 a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**



www.lattendibile.it

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.

SCARICA LA NUOVA APP



Il Comitato Scientifico

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Vicepresidente Commissione Agricoltura del Parlamento europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

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)

Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'Attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**

1945 | 2015
Assolatte 70
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA
ANNI DALLA PARTE
DEL BENESSERE