

IL LATTE FA MALE? SÌ, MA SOLO A CHI SI INFORMA SUI SOCIAL!

Può l'alimento vecchio come il mondo essere dannoso per la salute? Ne sono convinte le persone che si documentano presso la 'biblioteca virtuale' di internet: un archivio sconfinato e in continua evoluzione che accoglie e raccoglie tutto e tutti. In questo mare magnum, le opinioni - soprattutto le più alternative - possono diventare dogmi. Ecco tutta la verità sul latte. Oltre il banale e dannosissimo "copla e incolla".

di **SAMANTHA BIALE**

NUTRIZIONISTA-DIET COACH E GIORNALISTA

Alzi la mano chi non si è mai imbattuto in una pagina internet, un blog o in un post dove si scoraggia il consumo del latte, seguito dall'immane appello a 'condividere' e 'fare girare' la salvifica rivelazione.

Altro che additivi, conservanti, coloranti, fritti malsani e cibi ricchi di zuccheri... in rete, il nuovo belzebù alimentare è lui. **Il movimento "no milk" continua a diffondersi tra le fasce di popolazione meno istruite e, quindi, con meno capacità critica.**

A chi chiede "bere latte fa male?", la risposta da dare è solo una: NO. Nelle giuste quantità e nell'ambito di un'alimentazione equilibrata, il latte contribuisce a farci vivere in salute e più a lungo (2). Non a caso, noi italiani che abbiamo da sempre bevuto latte siamo in cima alla lista dei popoli più longevi d'Europa. Solo dieci anni fa eravamo secondi, dopo la Svezia, dove il consumo di latte è decisamente più alto del nostro.



LA REVIEW DANESE CONSUMARE LATTE CI RENDE PIÙ SANI E LONGEVI

La valenza di questa affermazione è assoluta perché confermata 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". Si tratta di un documento importante e difficilmente contestabile che, esaminando la migliore letteratura scientifica disponibile, ribadisce l'importanza nutrizionale del latte e smentisce le convinzioni ideologiche che, erroneamente, lo additano come dannoso. Il team di ricercatori delle università di Copenhagen, Wageningen e Reading ha confermato che l'assunzione di latte e latticini, in una dieta equilibrata, può proteggere dalle malattie croniche più diffuse.

IL LATTE È AMICO DEL PESO-FORMA

Le linee guida di tutto il mondo consigliano il latte in quantità di 2 o 3 porzioni al giorno (una porzione è pari a 125 ml), così come sono indicate le porzioni ideali per tutte le categorie alimentari (carne/pesce/uova, frutta, etc.). Esagerare con i cibi, anche i più sani e naturali, porta a eccedere con le calorie e allontana dall'equilibrio ideale di una dieta sana. Mangiare un chilo di frutta al giorno, così come bere un litro di latte al giorno, significa assumere già 650 calorie, il che finisce per squilibrare un'alimentazione.

Gli studi scientifici dimostrano che una dieta equilibrata, con le porzioni raccomandate di latte e prodotti caseari, riduce, nei bambini, il rischio di obesità e, negli adulti, migliora la composizione corporea. Una meta-analisi ha mostrato che non c'è alcuna associazione tra assunzione di latte e adiposità tra i bambini in età scolare (2), ma anzi esiste un effetto

protettivo. Un'altra recente meta-analisi (3) 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.

In ultimo, i latticini sono ottime fonti di **proteine ad alto indice di sazietà**, importanti sia durante la perdita di peso sia nella fase di mantenimento (4).

IL LATTE ABBASSA IL RISCHIO DI DIABETE DI TIPO 2

Il dibattito sugli aspetti nutrizionali di latte e latticini è spesso focalizzato sul loro contenuto di grassi che, da "nemici", stanno via via passando nella lista dei nutrienti positivi sul metabolismo degli zuccheri. **L'analisi (14) dei dati provenienti da due dei più ampi studi prospettici condotti sinora - il Nurses' Health Study e lo Health Professionals Follow-up Study - rivela un'associazione protettiva degli acidi grassi saturi a 15 e 17 atomi di carbonio (riconducibili ai prodotti caseari) nei confronti del diabete di tipo 2.** Questa associazione rimane significativa anche nei soggetti obesi, ipertesi, con ipercolesterolemia, con una storia familiare di diabete e nei fumatori.

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 (5). **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.** Uno dei motivi è legato al ruolo delle proteine del siero di latte sulla riduzione dei livelli di glucosio postprandiale nei soggetti affetti da diabete di tipo 2 (6). Questo effetto è dovuto anche agli aminoacidi ramificati, in particolare alla leucina, utile per la stimolazione di GIP.

IL LATTE CI STA... A CUORE!

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 (7).** Questi dati sono apparentemente in contraddizione con la raccomandazione per la prevenzione del rischio cardiovascolare che prevede di ridurre il consumo di alimenti a base di grassi saturi. Vari studi epidemiologici hanno dimostrato come il consumo di latte e derivati, pur contenendo grassi saturi, è associato spesso a benefici per il cuore che, secondo alcuni Autori, sarebbero attribuibili all'apporto di calcio. Evidenze recenti suggeriscono, infatti, che l'interazione tra grassi alimentari e salute possa essere più complessa e dipendere anche dalla presenza degli altri nutrienti della dieta e dalla tipologia di alimenti.

Le ricerche sugli effetti protettivi del latte hanno preso in esame anche gli adolescenti: uno studio (15), in particolare, ha esplorato l'associazione tra la composizione della dieta e il rischio cardiovascolare in una popolazione di studenti di 15-18 anni residenti nelle Isole Azzorre. Secondo i ricercatori, il consumo quotidiano di 260 ml al giorno, pari a circa 2 bicchieri, è associato ad un minor rischio (40%) cardiometabolico negli adolescenti.

IL LATTE IRROBUSTISCE LE OSSA... GIÀ DAL VENTRE MATERNO

L'associazione tra il consumo di latte e il rischio di osteoporosi/fratture ossee, come riportato da alcuni articoli allarmistici sul web, è assolutamente infondata (vedi box **Osteoporosi da... eccesso di Facebook**). Gli ultimi studi scientifici hanno confermato l'effetto benefico del consumo di latte sulla densità minerale ossea, escludendo tassativamente questa ipotesi. I latticini contengono una serie di nutrienti (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 (8). →



OSTEOPOROSI DA... ECESSO DI FACEBOOK

SU FACEBOOK, DA QUALCHE TEMPO GIRA LA NOTIZIA SECONDO CUI IL LATTE PROVOCHEREBBE LA DECALCIFICAZIONE DELLE OSSA. SECONDO L'AUTORE ORIGINARIO DI QUESTA NEWS, IL LATTE CONTIENE UNA QUANTITÀ MOLTO ELEVATA DI PROTEINE CHE, ACIDIFICANDO L'ORGANISMO, INDUCONO IL RILASCIO DI CALCIO DALLE OSSA PER RIPRISTINARE IL PH FISILOGICO.

LA TEORIA DI BASE DELL'ACIDIFICAZIONE CAUSATA DA UNA DIETA TROPPO RICCA DI PROTEINE E DELL'EFFETTO TAMPONE CHE SVOLGE IL CALCIO È CORRETTA... PECCATO, PERÒ, CHE NON CONTEMPLI ALTRI FATTORI DELLA FISIOLOGIA E CHE IL BERSAGLIO "LATTE" SIA SBAGLIATO: UNA TAZZA DI LATTE (250 GRAMMI) FORNISCE CIRCA 8 GRAMMI DI PROTEINE CIOÈ IL 9% DEL FABBISOGNO GIORNALIERO DI UNA DONNA DI 60 KG E IL 12% DI UN UOMO DI 80 KG. È QUINDI INACCETTABILE LA TESI SECONDO CUI VI SAREBBE UN ECESSO PROTEICO IN QUESTO ALIMENTO.

TUTTE LE BUFALE CHE SI DIFFONDONO PIÙ FACILMENTE IN RETE SONO QUELLE DOTATE DI UN FONDO DI VERITÀ: È INDISPENSABILE PER FARLE SEMBRARE LOGICHE E CREDIBILI. BASTA SOLO DISTORCERLE UN POCO, ED ECCO CHE SI CREA IL CLAMORE.



Addirittura, la partita per le ossa forti si gioca già nel ventre materno. Uno studio danese (17) conferma che il consumo di latte vaccino da parte delle donne in gravidanza ha effetti positivi sulla struttura ossea del nascituro. Alla nascita, i bambini delle donne che avevano bevuto ogni giorno 1 o più bicchieri di latte erano più lunghi e robusti rispetto ai nati da madri che consumavano poco latte. Seguendo i bambini ai 20 anni, i ricercatori hanno potuto constatare che l'effetto positivo si manteneva nel tempo: attorno al ventesimo anno d'età, i giovani risultavano più alti e con maggiori livelli di IGF-1 (Insulin Growth Factor-1) rispetto i coetanei del gruppo di controllo, anche se le differenze non erano statisticamente significative. L'effetto pro-crescita del latte vaccino è stato attribuito in gran parte alla maggiore assunzione di proteine con il latte.

Continuare con un'adeguata assunzione di minerali durante l'infanzia e l'adolescenza è importante. Una dieta carente, in questo senso, si associa a un significativo aumento del rischio di fratture in età avanzata, in particolare nelle donne (9). Nello specifico, è documentato che il consumo di latte dalla prima infanzia fino ai 25 anni (quando si sviluppa il massimo fisso della massa ossea) è un fattore protettivo nei confronti dell'osteoporosi: **i ragazzi che consumano quantità adeguate di calcio prima dei 25 anni rischiano l'osteoporosi meno dei loro coetanei.** Il consumo di latte vaccino in gravidanza incrementa altezza e peso alla nascita; l'effetto si prolunga per tutta l'adolescenza.

Anche negli anziani il consumo di latte aiuta, ma con una adeguata integrazione. Una ricerca (16) basata sui dati di 628 uomini e donne tra i 67 e i 93 anni appartenenti alla coorte statunitense del Framingham Study, ha dimostrato che - se associato a supplementazione con vitamina D - un buon apporto di latticini migliora la densità ossea di rachide e femore, ed è efficace nel mantenimento della densità minerale ossea a livello vertebrale. **La spiegazione è semplice: fino al 40% del calcio dei latticini viene assorbito nel primo tratto dell'intestino, proprio grazie alla vitamina D.**



L'OSTEOPOROSI È UNA MALATTIA MULTIFATTORIALE E TRA LE VARIE CAUSE C'È UNA DIETA TROPPO RICCA DI PROTEINE CHE FACILITA LA PERDITA DI MATRICE OSSEA. LE PROTEINE SONO CONTENUTE PREVALENTEMENTE IN CARNE, PESCE, FORMAGGI E UOVA, PER I QUALI SONO PREVISTE LE QUANTITÀ DI CONSUMO SETTIMANALE DALLE ATTUALI LINEE GUIDA. VOLENDO ENTRARE NEL MERITO DEL LATTE, È BENE SAPERE CHE CONTIENE CIRCA 3 G DI PROTEINE OGNI 100 ML, QUINDI, CONSUMATO SEGUENDO LE LINEE GUIDA, È BEN LONTANO DAL CAUSARE UN ECCESSO PROTEICO. LE DIETE IPERPROTEICHE TANTO DI MODA PER DIMAGRIRE SONO, INVECE, UN BOOMERANG PER IL FUTURO DELLE OSSA!

IL LATTE FA BENE AL CERVELLO!

SECONDO I RICERCATORI DELLA UNIVERSITY OF KANSAS MEDICAL CENTER (12), ESISTE UN LEGAME TRA IL CONSUMO DI LATTE E I LIVELLI DI GLUTATIONE, UNO DEGLI ANTIOSSIDANTI PIÙ POTENTI PRODOTTI DALL'ORGANISMO. I LIVELLI DI GLUTATIONE NEL CERVELLO DEI PARTECIPANTI ALLO STUDIO SONO STATI MONITORATI ATTRAVERSO LE SCANSIONI CEREBRALI E POI CONFRONTATI CON LA DIETA SEGUITA NEI GIORNI PRECEDENTI: I PARTECIPANTI CHE AVEVANO BEVUTO LATTE HANNO MOSTRATO PIÙ ALTI LIVELLI DI GLUTATIONE, FONDAMENTALE PER PREVENIRE LO STRESS OSSIDATIVO E IL DANNO CAUSATO DALLE SOSTANZE REATTIVE PRODOTTE DURANTE I NORMALI PROCESSI METABOLICI NEL CERVELLO. **IL LATTE È AMICO DEL CERVELLO POICHÉ FORNISCE SIEROPROTEINE CHE PROMUOVONO, APPUNTO, LA FORMAZIONE DI GLUTATIONE.** NELLE PERSONE ANZIANE, IN PARTICOLARE, C'È UNA STRATTA RELAZIONE TRA LE PORZIONI DI LATTE CONSUMATE E LA CONCENTRAZIONE DI GLUTATIONE NEL CERVELLO.

IL LATTE HA UN EFFETTO PREVENTIVO SU MOLTE FORME DI TUMORI

Il 40% dei casi di cancro sono il risultato dell'esposizione a fattori di rischio evitabili, legati a comportamenti abituali malsani. Ecco perché la miglior prevenzione la fa ognuno di noi, ogni giorno, con il proprio stile di vita: basterebbe smettere alcune "cattive" abitudini come il fumo e l'alcool, e introdurre consuetudini sane per ridurre drasticamente il rischio di sviluppare un tumore. Questo è il forte messaggio della nuova campagna lanciata dal Ministero della Salute francese insieme all'Istituto nazionale del cancro che, ovviamente, fa riferimento anche all'approccio dietetico. Ai fattori nutrizionali, infatti, sono attribuibili il 20-25% dei casi di tumore.

L'alimentazione gioca, quindi, un ruolo importante: occorre migliorare l'alimentazione quotidiana, arricchendola di alimenti su cui la ricerca scientifica ha confermato gli effetti protettivi e limitando quelli che, al contrario, possono danneggiare la salute.

Tra i consigli anti-cancro forniti dagli esperti francesi c'è anche quello di consumare, ogni giorno, tre porzioni di prodotti lattiero caseari, come del resto suggeriscono anche le attuali linee guida. Questi prodotti hanno, infatti, un ruolo preventivo nei confronti del tumore del colon-retto che, in Italia, colpisce ogni anno 40.000 donne e 70.000 uomini, rappresentando il secondo tumore maligno per incidenza e mortalità.

Il consumo di latte, nelle quantità raccomandate, è risultato inversamente associato a tale rischio per merito dell'effetto protettivo del calcio sull'epitelio colon-retto. La dose di 900 mg / die di calcio derivato da latticini mostra, infatti, una riduzione del rischio del 24% di questa patologia (10). →

Ad aggiungere un importante tassello a questa tematica è il nuovo rapporto del World Cancer Research Fund dedicato alla relazione tra alimentazione, attività fisica e cancro del colon retto che ha preso in esame 99 studi internazionali degli ultimi 6 anni su oltre 29 milioni di adulti e più di 247mila persone con tumore al colon-retto. Il poderoso dossier raccolto e analizzato da un gruppo di ricerca dell'Imperial College di Londra e successivamente valutato, in modo indipendente, da un gruppo di importanti scienziati internazionali, conferma che il consumo di latte e prodotti lattiero-caseari diminuisce il rischio di tumore del colon retto, aggiornando le conclusioni del precedente lavoro diramato nel 2011.

Nove dei 13 studi pubblicati concordano sull'impatto favorevole del latte nella strategia di prevenzione del cancro del colon-retto: consumando quotidianamente 200 grammi di latte al giorno si ottiene una riduzione del 6% del rischio. **Il consumo di latte e prodotti lattiero caseari è, quindi, inserito tra le abitudini che risultano protettive, insieme ai cereali integrali e agli alimenti ricchi di fibre come frutta e verdura (vedi box Colon retto: occhio a questi fattori).**

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 (11). 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.

COLON RETTO OCCHIO A QUESTI FATTORI

SE IL GONFIORE DI PANCIÀ È CAUSATO DAL COLON IRRITABILE (COLPISCE CIRCA IL 15% DELLA POPOLAZIONE), CON DIVERSE FORME E SINTOMI, IN GENERE RISPONDE BENE A UNA DIETA GIUSTA E A UNO STILE DI VITA PIÙ SANO E CON RITMI PIÙ RILASSATI.

TRA LE ABITUDINI CHE DIMINUISCONO IL RISCHIO DI CANCRO AL COLON RETTO CI SONO:

- ESSERE FISICAMENTE ATTIVI
- CONSUMARE CEREALI INTEGRALI
- CONSUMARE ALIMENTI CONTENENTI FIBRE
- CONSUMARE PRODOTTI CASEARI
- ASSUMERE INTEGRATORI DI CALCIO

TRA LE CONDIZIONI CHE, INVECE, SONO ASSOCIATE A UN AUMENTO DI RISCHIO CI SONO:

- CONSUMARE CARNE ROSSA
- CONSUMARE CARNE LAVORATA
- CONSUMARE CIRCA DUE O PIÙ BEVANDE ALCOLICHE AL GIORNO
- ESSERE SOVRAPPESO O OBESI

Il latte vaccino

Ruolo nell'alimentazione umana ed effetti sulla salute

UNA NUOVA AUTOREVOLE PUBBLICAZIONE

PER ARRESTARE LA DISINFORMAZIONE, NUTRIZIONISTI, MEDICI E SPECIALISTI STANNO FACENDO UN LAVORO DAVVERO IMMENSO.

POCO PIÙ DI UN ANNO FA, LA NUTRITION FOUNDATION OF ITALY, L'ASSOCIAZIONE NO PROFIT CHE DA 40 ANNI STUDIA IL RAPPORTO FRA CIBO E SALUTE, HA ORGANIZZATO IL SIMPOSIO DAL TITOLO "IL LATTE VACCINO: RUOLO NELL'ALIMENTAZIONE UMANA ED EFFETTI SULLA SALUTE". IN QUESTA OCCASIONE SI SONO RIUNITI AUTOREVOLI ESPERTI IN RAPPRESENTANZA DI SOCIETÀ SCIENTIFICHE E DI ISTITUZIONI PUBBLICHE, ALLO SCOPO DI VALUTARE IN MODO RIGOROSO (EVIDENCE-BASED), IL RUOLO DEL LATTE NELL'ALIMENTAZIONE, NELLE VARIE ETÀ DELLA VITA E IN DIVERSE CONDIZIONI FISIOLOGICHE. LE RASSICURANTI EVIDENZE EMERSE, DISCUSSE E CONDIVISE, SONO RACCOLTE IN UN AMPIO FASCICOLO CONSULTABILE ON LINE (13) COMPRENSIVO DI UNA RICCA BIBLIOGRAFIA SCIENTIFICA DI SUPPORTO.

BIBLIOGRAFIA

1. Bongard V, Arveiler D, Dallongeville J, Ruidavets JB, Wagner A, Simon C, Marecaux N, Ferrières J. - Eur J Clin Nutr. 2016 Mar 2. doi: 10.1038/ejcn.2016.19.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Gijbbers 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.
6. Frid AH, Nilsson M, Holst JJ, Björck 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.

(Continua a pagina 5)

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**

(Continua da pagina 4)

11. 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.
12. Dairy intake is associated with brain glutathione concentration in older adults - In-Young Choi, Phil Lee, Douglas R Denney, Kendra Spaeth, Olivia Nast, Lauren Ptomey, Alexandra K Roth, Jo Ann Lierman, e Debra K Sullivan - *Am J Clin Nutr* 2015 101: 287-293;
13. <http://www.nutrition-foundation.it/II-latte-vaccino---Ruolo-nellalimentazione-umana-ed-effetti-sulla-salute.aspx>
14. Circulating Biomarkers of Dairy Fat and Risk of Incident Diabetes Mellitus Among US Men and Women in Two Large Prospective Cohorts - Yakoob MY, Shi P, Willett WC, Rexrode KM, Campos H, Orav EJ, Hu FB, Mozaffarian D. - *Circulation*. 2016 Mar 22. pii: CIRCULATIONAHA.115.018410.
15. Intake of milk, but not total dairy, yogurt, or cheese, is negatively associated with the clustering of cardiometabolic risk factors in adolescents - Abreu S, Moreira P, Moreira C, Mota J, Moreira-Silva I, Santos PC, Santos R. *Nutr Res*. 2014 Jan;34(1):48-57.
16. Bone mineral density and protein derived food clusters from the Framingham Offspring Study - Mangano KM, Sahni S, Kiel DP, Jucker KL, Dufour AB, Hannan MT. - *J Acad Nutr Diet*. 2015 Oct;115(10):1605-1613.e1. doi: 10.1016/j.jand.2015.04.001. Epub 2015 May 30.
17. Maternal milk consumption, birth size and adult height of offspring: a prospective cohort study with 20 years of follow-up. - Hrolfsdottir L, Rytter D, Hammer Bech B, Brink Henriksen T, Danielsen I, Steingrimsdottir L, Olsen SF, Halldorsson TI. *Eur J Clin Nutr*. 2013 Sep 4. doi: 10.1038/ejcn.2013.151



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.

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 ulteriori 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**