



WWW.LATTENDIBILE.IT

Lattendibile®

GIORNALE DI NUTRIZIONE E INFORMAZIONE

#115

MARZO 2026

XXIV anno



10 ANNI DI RICERCA SCIENTIFICA SOTTO LALENTE

NUOVI DATI CONFERMANO IL RUOLO PROTETTIVO DI LATTE E DERIVATI NEI CONFRONTI DEL RISCHIO ONCOLOGICO, CARDIOVASCOLARE, METABOLICO E DELLA MORTALITÀ GENERALE



A cura della Redazione

Dall'analisi della letteratura pubblicata tra il 2014 e il 2024 sul rapporto tra consumo di latte e derivati e principali **patologie croniche** emerge un'**associazione prevalentemente neutra o favorevole per la salute cardiovascolare**, metabolica e per il rischio di mortalità. In diversi casi sono state osservate associazioni con una **riduzione del rischio di tumori**, diabete di tipo 2 e sovrappeso/obesità.

All'interno

L'opinione del Prof. LUCA PIRETTA

Gastroenterologo, Nutrizionista e Docente di Allergie e intolleranze alimentari Università Campus Bio-Medico di Roma

Lattendibile®

È IL GIORNALE DI **ASSOLATTE**
ASSOCIAZIONE ITALIANA LATTIERO CASEARIA

Una recente revisione sistematica della letteratura (2014-2024) ha analizzato 95 studi sul consumo di latte e derivati e i **principali esiti di salute negli adulti**. I risultati mostrano che il consumo di latticini è per lo più associato a **effetti neutri o favorevoli su salute cardiovascolare, rischio metabolico e mortalità**. In molti casi sono emerse associazioni con una **riduzione del rischio di tumori, diabete di tipo 2 e sovrappeso/obesità**. Solo una minima quota di studi ha evidenziato possibili effetti negativi. Nel complesso, le evidenze scientifiche non supportano lo scetticismo diffuso verso i latticini e confermano il loro ruolo in una dieta equilibrata.

Le **linee guida** riconoscono che il latte e i derivati rappresentano un'importante fonte di proteine di alta qualità, di minerali, tra cui calcio, fosforo, magnesio, selenio, zinco, iodio e di vitamine A, B1, B2 e B12 [1-4] e raccomandano una loro assunzione pari a **2-3 porzioni giornaliere**, tra cui latte, yogurt e formaggio, per soddisfare tutti i fabbisogni nutrizionali e per migliorare la qualità della dieta [5,6].

Nella realtà dei fatti però, queste **raccomandazioni** vengono purtroppo

spesso **disattese** [7,8] e, nonostante alcune revisioni sistematiche abbiano collegato l'assunzione del latte e derivati ad un ridotto rischio di malattie non trasmissibili [9], la presenza di **acidi grassi saturi** in molti dei prodotti lattiero-caseari ha indotto a collegare la loro assunzione con effetti negativi sulla salute.

L'ANALISI DI 10 ANNI DI RICERCA SCIENTIFICA

A gennaio 2026 è stata pubblicata una revisione sistematica della **letteratura pubblicata tra il 2014 e il 2024** in tre database: **Medline, Embase e Web of Science** prendendo in considerazione studi clinici randomizzati controllati (RCT), studi di coorte prospettici, studi caso-controllo e/o studi trasversali su adulti, incentrati sul consumo di prodotti lattiero-caseari bovini [10].

Sono stati inclusi anche i **report del World Cancer Research Fund** sulla relazione tra rischio tumorale e malattie non trasmissibili negli adulti e consumo di latticini. Sono stati analizzati gli effetti su patologie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2 (T2DM), vari tipi di cancro, salute di ossa e articolazioni, stato cognitivo, composizione corporea e mortalità.

RIDUZIONE DEL RISCHIO E SALUTE GLOBALE

Dei **1127 studi presi in considerazione** inizialmente, **solo 95 sono stati alla fine analizzati** perché considerati validi e utilizzabili per lo scopo della review.

Delle 281 associazioni identificate:

- 106 suggerivano che il consumo di latticini fosse associato a un **ridotto rischio di effetti negativi** sulla salute (37,7%)
- 135 indicavano un **effetto neutro** (48%)
- 12 individuavano una correlazione tra consumo di latticini e aumento del rischio di andare incontro ad alcuni **effetti negativi** sulla salute (4,3%)
- 28 hanno prodotto **risultati inconcludenti** (10%)

I risultati di questa review mostrano che l'assunzione complessiva di latte e derivati è stata associata a un **rischio ridotto o neutro di tutti gli esiti cardiovascolari** (eccetto la mortalità cardiovascolare). Il loro consumo, inoltre, è stato associato ad un **minor rischio di tumori, sovrappeso/obesità, T2DM e patologie osteoarticolari**.

KEY MESSAGES

Il consumo di latticini mostra associazioni prevalentemente neutre o protettive rispetto a **malattie cardiovascolari e metaboliche**.

Latte e derivati sono fonti importanti di **nutrienti essenziali**, tra cui proteine di alta qualità, vitamine e minerali.



Non emerge un aumento del rischio di **obesità o diabete di tipo 2**, e i prodotti **fermentati** possono avere effetti favorevoli.

Le evidenze disponibili non indicano un aumento del **rischio oncologico** per la maggior parte dei tumori studiati.

RISCHIO ONCOLOGICO E CONSUMO DI LATTE E DERIVATI

Per quanto riguarda il rischio oncologico, le analisi epidemiologiche raccolte ed analizzate dalla scoping review condotta dal team del prof. Hauner [10] evidenziano come **non vi siano associazioni dirette o inverse tra il consumo di latticini interi ed effetti negativi sulla salute.**

Le **associazioni** osservate appaiono prevalentemente **neutre o favorevoli**, sebbene risultino **eterogenee a seconda della sede tumorale.** Questa variabilità può essere interpretata alla luce di diversi meccanismi biologici nella eziopatogenesi della malattia oncologica, verso i quali i nutrienti presenti nei derivati lattiero-caseari possono avere ruoli potenzialmente protettivi.

Tra i fattori con possibile effetto di protezione, il **calcio** gioca un ruolo centrale. È stato dimostrato, infatti, come questo minerale possa legare **acidi biliari e acidi grassi** nel lume intestinale, **riducendone l'effetto citotossico e pro-proliferativo** sulla mucosa del colon. Questo meccanismo è considerato uno dei principali candidati per spiegare l'associazione inversa osservata tra consumo di latticini e rischio di **carcinoma del colon-retto.** [11]

Un ulteriore contributo potrebbe derivare dall'**impatto positivo sul microbiota intestinale dei prodotti fermentati** (yogurt, kefir, alcuni formaggi). La produzione di metaboliti come gli acidi grassi a corta catena, in particolare il **butirrato**, è associata a **effetti antinfiammatori e antiproliferativi** a livello della mucosa intestinale che, nel complesso, esplicano un ruolo protettivo dal punto di vista oncologico.

Relativamente al contenuto di **grassi saturi**, storicamente considerato un

potenziale fattore di rischio, le evidenze più recenti suggeriscono come grazie ad **effetti modulatori della matrice alimentare** del latticino rendono difficile, nel complesso, l'attribuzione di un ruolo causale di questi nutrienti nella eziopatogenesi della malattia tumorale.

Un'eccezione degna di nota è stata riscontrata in un unico studio che mostrava una maggiore associazione tra latte intero e cancro ovarico, peraltro in evidente contrasto con l'associazione inversa osservata nel consumo di latte parzialmente scremato [10].

LATTE, YOGURT E FORMAGGI A CONFRONTO

Nella tabella 1 vengono riportati analiticamente gli specifici risultati della review. Questa revisione suggerisce chiaramente che le attuali **prove scientifiche contraddicono lo scetticismo e i messaggi negativi** spesso presenti nei media riguardo agli **effetti sulla salute del consumo di latticini** che, purtroppo, hanno contribuito a una crescente tendenza a sostituire i prodotti lattiero-caseari con alternative vegetali che hanno un profilo nutrizionale notevolmente diverso e che forniscono livelli nettamente più bassi di proteine e micronutrienti [12,13].

“ Le ricerche epidemiologiche attuali non confermano un legame diretto tra consumo di latticini e aumento del rischio di tumori, suggerendo anzi possibili benefici in alcune sedi oncologiche. ”

CONCLUSIONI

I risultati di questa revisione indicano che il consumo di latte e derivati è associato, nella maggior parte dei casi, a **effetti neutri o moderatamente favorevoli su salute cardiovascolare, metabolica e oncologica.** Questo dato, coerente tra diversi disegni di studio e popolazioni, assume particolare rilevanza in un contesto epidemiologico caratterizzato dall'elevata prevalenza di malattie croniche non trasmissibili.

Dal punto di vista metabolico, l'assenza di un'associazione con sovrappeso, obesità e diabete di tipo 2 e, in alcuni casi, la presenza di effetti protettivi soprattutto per i prodotti fermentati suggerisce come i **latticini** possano essere **inclusi in modo sicuro** all'interno di modelli **alimentari equilibrati**, senza rappresentare un fattore di rischio indipendente.

Un elemento chiave che emerge dall'analisi complessiva è **l'importanza della matrice alimentare** del latticino, che integra nutrienti, componenti bioattivi e processi di fermentazione, rendendo riduttivo valutare gli effetti sulla salute sulla base dei singoli nutrienti (come i grassi saturi) isolatamente.

Infine, alla luce delle evidenze disponibili, appare rilevante anche il tema della **sostituzione alimentare**: la progressiva riduzione del consumo di latticini a favore di **alternative vegetali non sempre equivalenti** sul **piano nutrizionale** potrebbe avere implicazioni non trascurabili, soprattutto per l'apporto di proteine ad alto valore biologico e micronutrienti essenziali.

In sintesi, i dati attuali supportano **l'inclusione di latte e derivati all'interno di una dieta varia ed equilibrata**, in linea con le raccomandazioni nutrizionali nazionali e internazionali, ridimensionando al contempo lo scetticismo diffuso e spesso non sostenuto da evidenze scientifiche robuste.



L'approfondimento
Prof. LUCA PIRETTA

Gastroenterologo,
Nutrizionista e docente
Campus Bio-Medico di Roma

Il latte e i suoi derivati costituiscono da sempre un elemento centrale delle linee guida nutrizionali, grazie all'elevato valore nutritivo. Forniscono proteine di alta qualità, grassi utili, vitamine del gruppo B e vitamine D ed E, oltre a minerali essenziali come calcio e fosforo, fondamentali per la salute di ossa e denti.

Nonostante le solide evidenze scientifiche, negli ultimi anni il loro consumo è stato spesso messo in discussione e le raccomandazioni nutrizionali non sempre risultano seguite. Una recente revisione scientifica internazionale, pubblicata nel gennaio 2026 e basata su studi condotti tra il 2014 e il 2024, ha riesaminato in modo sistematico il ruolo di latte e derivati nella salute umana. I risultati mostrano che un consumo regolare è associato a una riduzione della mortalità complessiva, a benefici per la salute cardiovascolare e a un minore rischio di patologie metaboliche come il diabete.

Sebbene la letteratura presenti talvolta risultati eterogenei, la maggior parte degli studi concorda nel riconoscere che latte, yogurt, formaggi e prodotti fermentati, se consumati nelle quantità raccomandate, contribuiscono alla prevenzione delle principali malattie croniche e al mantenimento della salute osteoarticolare. Alla luce di queste evidenze, è importante confermare e promuovere un consumo consapevole di latte e derivati all'interno di una dieta equilibrata.



Lattendibile[®]
PODCAST

Ad ogni numero della rivista, un nuovo episodio del **podcast Lattendibile**, un racconto semplice e coinvolgente, da ascoltare in ogni momento della giornata



1. Rozenberg S, Body JJ, Bruyère O, Bergmann P, Brandi ML, Cooper C, et al. Effects of dairy products consumption on health: benefits and beliefs—a commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases. *Calcif Tissue Int.* 2016;98:1–17.
2. Comerford KB, Miller GD, Boileau AC, Masiello Schuette SN, Giddens JC, Brown KA. Global review of dairy recommendations in food-based dietary guidelines. *Front Nutr.* 2021;8:671999.
3. <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>
4. Gaucheron F. Milk and dairy products: a unique micronutrient combination. *J Am Coll Nutr.* 2011;30:400S–9S.
5. Weaver CM. How sound is the science behind the dietary recommendations for dairy? *Am J Clin Nutr.* 2014;99:1217S–22S.
6. Ortega RM, Jiménez Ortega AI, Perea Sánchez JM, Cuadrado Soto E, Aparicio Vizuete A, López-Sobaler AM. Nutritional value of dairy products and recommended daily consumption. *Nutr Hosp.* 2019;36:25–9.
7. Quann EE, Fulgoni VL, Auestad N. Consuming the daily recommended amounts of dairy products would reduce the prevalence of inadequate micronutrient intakes in the United States: diet modeling study based on NHANES 2007–2010. *Nutr J.* 2015;14:90.
8. Nicklas TA, O'Neil CE, Fulgoni VL. The role of dairy in meeting the recommendations for shortfall nutrients in the American diet. *J Am Coll Nutr.* 2009;28:73S–81S.
9. Drouin-Chartier JP, Brassard D, Tessier-Grenier M, Côté JA, Labonté MÈ, Desroches S, et al. Systematic review of the association between dairy product consumption and risk of cardiovascular-related clinical outcomes. *Adv Nutr.* 2016;7:1026–40.
10. Akyil S, Winkler S, Meyer D, Kiesswetter E, Kussmann M, Schwingshackl L, Hauner H. Eur J Association between dairy intake and multiple health outcomes: a scoping review of systematic reviews and meta-analyses. *Clin Nutr.* 2026 Jan;80(1):16-27
11. Aune D, Lau R, Chan DSM, et al. Dairy products and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Ann Oncol.* 2012 Jan;23(1):37-45. doi: 10.1093/annonc/mdr269
12. Thorning TK, Raben A, Tholstrup T, Soedamah-Muthu SS, Givens I, Astrup A. Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. *Food Nutr Res.* 2016;60: 2016;60: <https://doi.org/10.3402/fnr.v60.32527>.
13. Scholz-Ahrens KE, Ahrens F, Barth CA. Nutritional and health attributes of milk and milk imitations. *Eur J Nutr.* 2020;59:19–34.

Tabella 1.

Esiti per la salute ed associazione del consumo di derivati lattiero-caseari con evidenza dell'associazione con riduzione o aumentato rischio. La maggior parte delle evidenze disponibili indica associazioni neutre o favorevoli tra consumo di latticini ed esiti di salute, con limitate evidenze di rischio aumentato [10]

Prodotto	n. studi	Riduzione del Rischio	Nessuna Associazione	Aumentato rischio	Esiti principali riportati
Latte	51	13	43	4	Cardiovascolare: rischio ridotto o neutro. Tumori: rischio ridotto o nullo nella maggior parte; possibile riduzione per orale, vescica, colon-retto. 4 studi: aumento rischio (seno, prostata, fegato, linfoma). Composizione corporea: ridotto rischio sovrappeso/obesità (1 studio). Diabete mellito: associazione protettiva o neutra. Salute ossea: protettiva o neutra.
Formaggio	42	20	25	2	Cardiovascolare: minore incidenza. Tumori: minore incidenza (seno, colon-retto, cavo orale, ovaie).
Yogurt	40	25	25	0	Cardiovascolare: protettiva o neutra. Tumori: protettiva o neutra (vescica, seno, colon-retto, esofago, fegato, cavo orale). Diabete mellito: 5 studi con effetto protettivo.
Derivati fermentati	13	13	4	1	Cardiovascolare: riduzione rischio. Iperensione e ictus: riduzione rischio. Tumori (vescica, seno, esofago): minore incidenza. T2DM: riduzione rischio. Mortalità per tutte le cause: riduzione.
Prodotti ad alto vs basso contenuto di grassi	27 (subanalisi)	Associazioni inverse in diversi esiti CV	Prevalentemente nessuna associazione	0	Nessuna evidenza consistente che il contenuto in grassi sia associato a esiti sfavorevoli sulla salute

Lattendibile[®]

È LA NEWSLETTER DI **ASSOLATTE**
(L'ASSOCIAZIONE ITALIANA CHE RAPPRESENTA LE IMPRESE
CHE OPERANO NEL SETTORE LATTIERO CASEARIO)

LA NEWSLETTER SI PROPONE COME STRUMENTO D'INFORMAZIONE
SULLE TEMATICHE LEGATE A LATTE YOGURT FORMAGGI E BURRO
DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE, CULTURALE, STORICO,
ECONOMICO, NORMATIVO E DI SICUREZZA ALIMENTARE.

DIRETTORE EDITORIALE: **ADRIANO HRIBAL**

COORDINAMENTO EDITORIALE: **CARMEN BESTA**

Lattendibile[®]

SI AVVALE DELLA COLLABORAZIONE DI UN
COMITATO SCIENTIFICO:

DOTTOR SILVIO BORRELLO

GIÀ DIRETTORE GENERALE DELLA SANITÀ
ANIMALE, MINISTERO DELLA SALUTE

DOTTOR MAURIZIO CASASCO

PRESIDENTE DELLA FEDERAZIONE MEDICO
SPORTIVA ITALIANA, PRESIDENTE EFSMA

PROFESSOR PAOLO DE CASTRO

ORDINARIO DI ECONOMIA E POLITICA AGRARIA
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

AVVOCATO MASSIMILIANO DONA

PRESIDENTE UNIONE NAZIONALE CONSUMATORI

PROFESSOR LORENZO MORELLI

ORDINARIO IN "BIOLOGIA DEI MICRORGANISMI"
UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE,
PIACENZA

PROFESSOR ERASMO NEVIANI

PROFESSORE EMERITO UNIVERSITÀ DI PARMA
PRESIDENTE DEL COMITATO ITALIANO
FIL IDF (INTERNATIONAL DAIRY FEDERATION)

PROFESSOR LUCA PIRETTA

DOCENTE DI NUTRIZIONE UMANA UNIVERSITÀ
CAMPUS BIOMEDICO DI ROMA

LA **RISTAMPA** DELLE INFORMAZIONI CONTENUTE IN
QUESTA NEWSLETTER È CONSENTITA E GRATUITA

PROGETTO GRAFICO

CARMEN BESTA

ASSOLATTE REDAZIONE LATTENDIBILE



Via Adige, 20
20135 Milano



Tel. 02.72021817
Fax 02 72021838



assolatte@assolatte.it
www.lattendibile.it