

## FORMAGGI & SALUTE: FORSE NON SAPETE CHE...

(Milano, 15 settembre 2016) **Assolatte**: sono sempre più numerosi gli studi scientifici che approfondiscono il rapporto tra consumo di formaggi ed effetti positivi sulla salute. E i risultati sono davvero sorprendenti: ecco le novità più interessanti

Non solo in tavola: ormai i prodotti caseari finiscono sempre più spesso anche sotto la lente dei ricercatori di tutto il mondo. Dal monitoraggio condotto da **Assolatte** sulle principali riviste scientifiche a livello mondiale, emerge in modo evidente la crescita degli studi e delle review che indagano in modo approfondito le caratteristiche nutrizionali dei formaggi e l'impatto del loro consumo sulla salute umana.

Oltre alla crescita numerica degli articoli scientifici, l'altro aspetto interessante – sottolinea **Assolatte** – è l'ampliamento degli orizzonti di ricerca: oltre agli ambiti "classici" (come la salute delle ossa e dei denti, il controllo della pressione arteriosa, la diminuzione del rischio cardiovascolare) l'attenzione dei ricercatori si è focalizzata su altre patologie, offrendo così uno spettro più ampio, e per molti aspetti davvero sorprendente, dei tanti benefici potenzialmente collegati al consumo intelligente di formaggio.

### DIABETE DI TIPO 2

Alcuni recenti studi epidemiologici suggeriscono che mangiare adeguate quantità di formaggio diminuisce il rischio di diabete di tipo 2, spiega **Assolatte**. La ricerca EPIC – Study InterAct (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), condotta su oltre 340.000 persone in 8 Paesi europei, ha evidenziato che chi consuma 55 grammi di formaggio al giorno riduce del 12% la possibilità di ammalarsi di diabete rispetto a chi ne consuma poco (11 grammi al giorno o meno). Alle stesse conclusioni è giunta una metanalisi dell'università svedese di Lund che ha analizzato 17 studi, condotti su 426.000 partecipanti (di cui 27.000 diabetici), da cui è emerso l'effetto protettore dei prodotti lattiero-caseari. Altri 8 studi si sono focalizzati solo sui formaggi, mostrandone i benefici nella prevenzione del diabete. I ricercatori hanno anche approfondito i meccanismi che determinano questi effetti, elaborando diverse ipotesi. Alcune li riconducono al ruolo benefico dei formaggi sul controllo e la gestione del peso corporeo e al loro ruolo di "marker" di un'alimentazione e di uno stile di vita più sani. Altre ipotesi si focalizzano su alcuni componenti dei formaggi, in particolare sulle proteine, sui minerali (come calcio, magnesio e fosforo), sulle vitamine liposolubili (come la vitamina A, la D e la K2) e idrosolubili (come vitamina B12 e riboflavina), e sugli acidi grassi (come Cla).

### GESTIONE DEL PESO

Un consumo intelligente di formaggi, così come indicato nelle linee-guida per una corretta nutrizione, non fa ingrassare e, se associato a una dieta, non impedisce di dimagrire. Lo afferma **Assolatte** citando uno studio condotto da un team di università statunitensi e pubblicato sulla rivista "International Journal of Obesity", che ha seguito per 9 anni oltre 19.000 donne tra i 40 e i 55 anni: quelle che hanno mangiato regolarmente formaggi, nelle porzioni e nella frequenza consigliate, hanno mostrato un peso corporeo più stabile e un 30% di rischio in meno di „mettere su“ 1 kg di peso per anno. Al contrario le donne che hanno consumato meno formaggi hanno mostrato una maggior probabilità di ingrassare. Questi dati sono stati confermati dall'ampio studio francese Desir, che ha seguito oltre 5.000 uomini e donne per 9 anni, concludendo che l'indice di massa corporea e il peso sono aumentati di meno proprio nei maggiori consumatori di formaggio.

Come si spiegano questi fatti? La teoria più accreditata li attribuisce all'azione sinergica tra diversi componenti dei formaggi, in particolare al calcio del latte, che aumenta l'escrezione dei lipidi tramite le feci e può esercitare un'azione favorevole sul controllo dell'appetito e sul metabolismo degli adipociti, e alle proteine del latte, che hanno un alto potere saziante e sono ricche in leucina, un amminoacido importante per il mantenimento della massa magra. Ma giocano un ruolo importante anche alcuni peptidi bioattivi, che diminuiscono la lipogenesi adipocitaria, e alcuni acidi grassi (come l'acido rumenico), che possono esercitare un effetto favorevole sull'adiponectina (la proteina nota come "assassina dei grassi") e sulla massa grassa.

**IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE**

**Per maggiori informazioni:**

Carmen Besta - Assolatte    mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it)    tel: 02-72021817

**ASSOLATTE PER I MEDIA**

- per scaricare comunicati stampa e immagini    [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)
- per sapere tutto su latte, yogurt e lattini fermentati    [www.assolatteyogurt.it](http://www.assolatteyogurt.it)
- per consultare la newsletter nutrizionale *L'Attendibile*    [www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti    [www.lasicurezzaeservita.it](http://www.lasicurezzaeservita.it)
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti    [www.mu-edu.it/](http://www.mu-edu.it/)

**Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane che operano nel comparto lattiero caseario.**

**20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)**  
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: [segreteria.rm@assolatte.it](mailto:segreteria.rm@assolatte.it)  
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail:  
[assolatte.bx@skynet.be](mailto:assolatte.bx@skynet.be)

[www.Assolatte.it](http://www.Assolatte.it) • [www.AssoLatteYogurt.it](http://www.AssoLatteYogurt.it) • [www.LAttendibile.it](http://www.LAttendibile.it) • [www.Mu-Edu.it](http://www.Mu-Edu.it)