

**Intervista ad Andrea Ghiselli, dirigente di  
ricerca del CREA Alimenti e Nutrizione: i  
latticini fanno bene al cuore e non fanno  
ingrassare**

**RASSEGNA STAMPA**

**A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA**

# CORRIERE DELLA SERA



## I latticini fanno bene al cuore e non fanno ingrassare: nuovi studi e vecchio dibattito

Alcune ricerche recenti mostrano che latte, formaggi e yogurt ricchi di grassi sono almeno altrettanto salutari delle loro controparti povere di grassi (magre) e gli autori degli studi propongono di rivedere le linee guida che consigliano alle persone di evitare i latticini interi. Come regolarsi allora? Lo abbiamo chiesto ad **Andrea Ghiselli, Dirigente di Ricerca del Centro di Ricerca CREA - Alimenti e nutrizione** e Presidente della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione

di Silvia Turin



### La «scremato» ha superato l'«intero»

[Un articolo appena pubblicato su una rivista scientifica, \*Jama\*](#), riflette sui risultati di alcuni tra gli ultimi studi in materia di prodotti lattiero-caseari. Sono passati 40 anni, si scrive nell'articolo, da quando il governo federale Usa ha raccomandato a tutti, tranne ai bambini piccoli, di optare per prodotti lattiero-caseari magri o senza grassi e le vendite statunitensi di latte parzialmente scremato e scremato hanno da tempo superato quelle del latte intero (secondo i dati dell'*International Dairy Foods Association*).



### I prodotti interi risultano più protettivi

La maggior parte delle prove sugli effetti sulla salute dei prodotti lattiero-caseari proviene da studi osservazionali. Uno dei maggiori sull'associazione tra assunzione di latticini, malattie cardiovascolari e mortalità, [lo studio PURE \(\*Prospective Urban Rural Epidemiology\*\)](#), ha coinvolto 136.384 individui di età compresa tra 35 e 70 anni in 21 paesi dei 5 continenti con un follow-up di 9 anni.

Un'assunzione maggiore di prodotti lattiero-caseari, definita come più di 2 porzioni al giorno, in questo studio risulta associata a un minor rischio di morte o eventi cardiovascolari; i prodotti interi risultano più protettivi dei prodotti senza grassi o con pochi grassi. Inoltre, in

tutti gli studi osservazionali presi in considerazione, le persone che consumavano latticini interi erano anche le più magre.

### **Il latte fa bene al cuore?**

«È vero – commenta **Andrea Ghiselli** -, i dati epidemiologici convergono tutti in una direzione: ci sono evidenze che dicono che i grassi saturi non sono tutti uguali e, in particolare, quelli del latte contengono molecole che potrebbero favorire la salute cardiovascolare. In letteratura poi gli studi dicono che gli acidi grassi del latte non incidono sull'aumento di peso o di rischio di malattie cardiovascolari, anzi, mostrano che chi consuma prodotti lattiero-caseari, nel tempo ha meno probabilità di aumentare di peso. Qual è il problema rispetto a queste evidenze? Non sappiamo se i latticini magri siano la causa (dei benefici) o l'effetto. Mi spiego. Bisogna considerare chi li consuma e perché: magari perché è in sovrappeso e cerca di risparmiare calorie, quindi è più esposto a malattie cardiovascolari; oppure è qualcuno che consuma una gran quantità di grassi da altri alimenti e li risparmia sui latticini. Servirebbero degli studi prospettici: due gruppi di persone uguali da suddividere in maniera randomizzata con somministrazione a un gruppo di latticini interi e all'altro di quelli magri. Allo stato attuale dei fatti, considerando che abbiamo mediamente una dieta abbastanza ricca di grassi, non possiamo non tenerne conto e consigliare altrettanto mediamente a tutti prodotti interi».

### **Quali sono le linee guida**

Il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti e il Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti pubblicano le linee guida dietetiche per gli americani ogni 5 anni. Lo sviluppo delle linee guida 2020-2025 è già in corso ma non ci si aspetta – si legge nell'articolo di *Jama* - che cambino la raccomandazione sui latticini a basso contenuto di grassi. In Italia come ci regoliamo?

«Teniamo presente che le raccomandazioni spesso ci vengono da Paesi nei quali i prodotti lattiero-caseari sono usati come condimento su piatti che sono già pieni di grassi saturi (come panini e pizze), mentre noi mangiamo formaggio e latte anche da soli – spiega **Andrea Ghiselli** -. Nelle nostre linee guida noi differenziamo tra latte e yogurt e altri prodotti caseari che hanno frequenze e porzioni diverse. Le raccomandazioni italiane sono uniformate a quelle dell'Oms (appena uscite): considerando la dieta media degli italiani, se risparmiamo grassi, soprattutto saturi, da qualunque fonte essi derivino, è meglio. Occorre quindi privilegiare i prodotti più magri, sia che si tratti di carni che di prodotti da forno che latticini».

### **Le quantità**

«Le attuali raccomandazioni consigliano 3 porzioni al giorno di latte e/o yogurt e tre porzioni settimanali di formaggi. Una porzione di latte/yogurt è di 125 ml, mentre si tratta di 50 gr per i formaggi stagionati e 100 gr per quelli molto freschi – ricorda il nutrizionista -. Gli italiani nonostante le raccomandazioni consumano quantità estremamente basse di latte/yogurt (circa una porzione al giorno) e quantità un po' più alte delle raccomandazioni invece per quanto riguarda i formaggi».

### **Troppi grassi da altro**

«Una dieta equilibrata deve trarre non più del 30% del fabbisogno energetico dai grassi e tra questi non più del 10% devono essere grassi saturi – conclude Ghiselli -. È vero che i grassi del latte contribuiscono molto poco ai saturi della dieta complessiva, ma è la somma che fa il totale e quindi è meglio rimanere su queste scelte. I grassi saturi del latte sono certamente diversi, ma non basta per cambiare consiglio generale: cerchiamo di risparmiare grasso un po' ovunque perché ne consumiamo troppi. Orientiamo quindi la maggior parte delle scelte su prodotti meno grassi, pur tenendo presente che sono altri i prodotti che sarebbe bene consumare in maniera minore e limitare i grassi, piuttosto che i latticini che, come risulta anche da questo studio, purché consumati nelle corrette misure, sembrano in grado di produrre beneficio per la salute».

RASSEGNA STAMPA