



SIMG

SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE

Latte e Yogurt

Il latte viene da tempo indicato come un alimento importante nel contesto di un'alimentazione bilanciata, eppure, negli ultimi anni, sempre più persone ne limitano il consumo o scelgono di non consumarlo affatto. Esistono persone intolleranti al lattosio che in Italia, con gradi differenti di intolleranza, sono il 40% della popolazione ¹; gli intolleranti possono consumare il latte ad alta digeribilità che ne è sostanzialmente privo, frequentemente possono tollerare lo yogurt poiché una quota importante di lattosio viene fermentato ed il relativo contenuto si abbassa significativamente.

Perché ne consumiamo poco?

I motivi di un progressivo allontanamento dal consumo di latte sono diversi, uno dei principali è rappresentato dal fatto che gli italiani sono scarsamente propensi a considerare la colazione come un pasto: 1 ragazzo su 5 la salta ², frequentemente viene consumata velocemente senza neppure sedersi a tavola o addirittura in macchina, ed nel determinare questi comportamenti le abitudini consolidate in famiglia sono rilevanti ³. Nel mondo vi sono le abitudini alimentari più disparate, tuttavia gli scienziati che si occupano di nutrizione sono giunti ad un consenso in merito al numero dei pasti (snack esclusi) che dovremmo consumare nell'arco della giornata: dovrebbero essere 3 ⁴. Se non viene consumata la colazione il numero di pasti diventa 2, ed un'alimentazione con 2 soli pasti principali è come uno sgabello a 3 gambe a cui ne venga tolta 1: diventa instabile. L'instabilità si manifesta con un aumento dei momenti in cui la fame diventa difficile da controllare che può manifestarsi con lo snacking (piluccamento) ⁵, diventare voracità o addirittura compulsione, problema che si manifesta con maggior frequenza nella seconda parte della giornata ^{6,7,8}. In Italia consumiamo colazioni "italian style", diverse da quelle consumate da inglesi, statunitensi, tedeschi, ma anche asiatici: a colazione difficilmente un italiano consuma con sistematicità uova, prosciutto, zuppa di spaghetti di soia o "baked beans", i fagioli stufati della colazione tradizionale inglese. In Italia a colazione si consumano prevalentemente cibi dolci e se non vengono consumati latte o yogurt si riduce significativamente la componente proteica del pasto, oltre che di altri nutrienti importanti come il calcio.

Se sostituisco il latte a colazione con una spremuta, cosa succede?

Consumare una tazza di latte a colazione (200 ml circa) corrisponde ad assumere 7 grammi di proteine, che sono pari a quelle contenute in mezza bistecca. Quest'ultimo paragone dimostra che sostituire il latte con una spremuta, per quanto sia apprezzabile il contenuto di antiossidanti in quest'ultima, cambia radicalmente la composizione di macro-nutrienti di una colazione, eliminandone l'apporto proteico. Eliminare latte o yogurt dalla colazione "italian style", sostanzialmente priva di altre fonti apprezzabili di proteine nobili, equivale a ridurre significativamente la sua rilevanza nutrizionale. Diversi studi indicano come sia proprio la componente proteica della colazione ad essere utile nel dare solidità e stabilità al comportamento alimentare nella restante parte della giornata^{9 10}. Per tali motivi la riduzione del consumo di latte può essere particolarmente problematica nell'ottica di un'alimentazione bilanciata, a maggior ragione se l'allontanamento viene fatto anche sulla base degli esiti di test alternativi per le intolleranze alimentari. Tali test, infatti, mostrano problemi di elevata frequenza di esiti "falsi-positivi" in merito ad una serie di intolleranze, tra le quali le più frequenti sono il lievito, il glutine e, per l'appunto, il latte (cfr riferimenti bibliografici testo precedente).

Il latte fa venire il cancro?

Vi sono alcune ricerche da cui risulta che il consumo di latte intero (non scremato o parzialmente scremato) è positivamente correlato all'incidenza di tumore alla prostata¹¹, alle ovaie¹² o la recidiva di tumori al seno¹³. Tali studi hanno avuto importante risalto mediatico ed i motivi alla base di tali osservazioni sono oggetto di dibattito scientifico, è da notare come l'aumento del rischio si raggiunga in persone che ne consumano una quantità significativamente maggiore rispetto alle raccomandazioni¹⁴; una delle ragioni alla base dell'aumento del rischio potrebbe semplicemente essere la nota correlazione positiva tra l'assunzione di grassi saturi e l'incidenza di varie tipologie di tumori^{15 16 17 18}. Peraltro, vi sono dati contrastanti che mostrano un ruolo preventivo proprio sul tumore al seno del latte parzialmente scremato¹⁹; così come nello studio di epidemiologia nutrizionale europeo EPIC sia il latte che i derivati, sia interi che a basso tenore di grassi, sono risultati protettivi rispetto al rischio di tumori al colon retto²⁰, dati confermati da meta-analisi²¹. E' da sottolineare che il rapporto tra il consumo di latte ed i tumori è oggetto di studio ed ha risultati ad oggi non concludenti, mentre, nel contesto di una alimentazione varia, gli effetti utili alla salute del consumo di latte dimostrati, ed oggetto di recenti revisioni della letteratura, superano gli eventuali rischi^{22 23 24}. Tali vantaggi risultano ancor più rilevanti in Italia dove il consumo è al di sotto delle raccomandazioni istituzionali per una sana alimentazione²⁵.

Il latte di soia è più sano?

Scegliere una bevanda alternativa al latte non ha molto senso se si ritiene di fare una scelta salutistica: il latte di soia non è una bevanda così naturale come si è portati a credere, infatti, mentre il latte viene consumato nella sua forma naturale, la soia è in natura un legume e non una bevanda. Da tale legume, con

una serie di processi industriali, si ricava il latte di soia; per rendere tale bevanda bevibile devono essere aggiunti zuccheri e aromi, nonché il calcio se si vuole compensarne l'assenza. Per quanto riguarda i latti di riso o di mandorla, questi hanno ulteriore svantaggio nutrizionale rappresentato dall'averne una componente proteica sostanzialmente trascurabile.

Lo yogurt è sempre “salutistico”?

Il consumo di yogurt è frequente in persone attente alla propria alimentazione, per tale motivo non è semplice discernere tra gli effetti positivi realmente attribuibili al consumo di yogurt rispetto a quello dello stile di vita complessivo dei consumatori abituali di yogurt^{26 27}. In merito alla correlazione con le malattie oncologiche si segnala il ruolo protettivo del consumo di yogurt rispetto al rischio di tumori del sistema gastro-enterico²⁸, osservato anche in Italia nello studio EPIC²⁹. Lo yogurt è a ragione uno degli alimenti simbolo di una sana alimentazione, ma non bisogna darne per scontate le virtù salutistiche: esistono in commercio yogurt a gusti come noce o pistacchio che superano le 170 kcal per vasetto da 125 g, più di una pari porzione di un budino al cioccolato. In questo caso il confine tra alimento salutistico ed edonistico è stato superato, ed il motivo è attribuibile principalmente agli zuccheri aggiunti; un comune yogurt alla frutta ne contiene un po' meno ma sempre il 20% circa di quelli che dovremmo assumere in una giornata. Se si usa lo yogurt a colazione è da ricordare che per avere tutte le proteine di una tazza di latte da 200 g dovremmo assumerne 200 g, e non solamente il vasetto da 125 g comunemente utilizzato in Italia. Visto il contenuto di zucchero degli yogurt alla frutta ed il fatto che a colazione in Italia solitamente si consumano alimenti dolci sarebbe preferibile usare lo yogurt bianco, incoraggiando l'uso di formati più grandi dei 125 g, o al limite un vasetto alla frutta ed uno bianco se vogliamo mantenere un adeguato apporto proteico senza assumere una quota rilevante di zuccheri aggiunti.

A cura di: Michele Sculati, Medico, specialista in scienza dell'alimentazione, PhD. 2013

1 Angelo Franzè, Anna Bertelè. Intolleranza al lattosio nella pratica clinica, Rivista della Società Italiana di Medicina Generale N. 3 • Giugno 2010

2 EUFIC, European Food Information Council (1995) Children's view on food and nutrition: a pan-European survey. Performed by Children's Research Unit, London, UK, www.eufic.org/site_child_nutrition/index/html

3 Hallström L et al Breakfast Habits and Factors Influencing Food Choices at breakfast in Relation to Socio-demographic and Family Factors among European Adolescents: The HELENA study. *Appetite* 2011 Mar 2.

4 McCrory MA, Campbell WW. Effects of Eating Frequency, Snacking, and Breakfast Skipping on Energy Regulation: Symposium Overview. *J Nutr.* 2011 Jan;141(1):144-7.

5 Schlundt DG, Hill JO, Sbrocco T, Pope-Cordle, Sharp T. The role of breakfast in the treatment of obesity: a randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr* 1992; 55: 645/51.

-
- 6 C Matthys et al, Estimated energy intake, macronutrient intake and meal pattern of Flemish adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition* (2003) 57, 366–375
- 7 Bellisle F, Rolland-Cachera MF, Deheeger M, Guillaud- Bataille M. Obesity and food intake in children: evidence for a role of metabolic and/or behavioural daily rhythms. *Appetite* 1988; 11: 111_/8.
- 8 de Castro JM. The time of day and the proportions of macronutrients eaten are related to total daily food intake. *Br J Nutr* 2007; 98: 1077–1083.
- 9 Tia M Rains et al, Protein Intake at Breakfast is Associated with Reduced Energy Intake at Lunch: An analysis of NHANES 2003–2006 *The FASEB Journal*. 2013;27:349.7
- 10 Heather J Leidy et al, Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, “breakfast-skipping,” late-adolescent girls. *Am J Clin Nutr* April 2013vol. 97 no. 4 677-688
- 11 Yan Song et al, Whole Milk Intake Is Associated with Prostate Cancer-Specific Mortality among U.S. Male Physicians. *J. Nutr.* February 1, 2013vol. 143 no. 2 189-196
- 12 Genkinger JM. Dairy products and ovarian cancer: a pooled analysis of 12 cohort studies. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2006 Feb;15(2):364-72.
- 13 Candyce H. Kroenke et al, High- and Low-Fat Dairy Intake, Recurrence, and Mortality After Breast Cancer Diagnosis. *JNCI J Natl Cancer Inst* (2013)105 (9): 616-623.
- 14 Genkinger JM. Dairy products and ovarian cancer: a pooled analysis of 12 cohort studies. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2006 Feb;15(2):364-72.
- 15 Michael C. R. Alavanja et al. Saturated Fat Intake and Lung Cancer Risk Among Nonsmoking Women in Missouri. *J Natl Cancer Inst* (1993) Volume 85, Issue 23Pp. 1906-1916.
- 16 Boyd NF et al, Dietary fat and breast cancer risk revisited: a meta-analysis of the published literature. *Br J Cancer.* 2003 Nov 3;89(9):1672-85.
- 17 Sieri S et al. Dietary fat and breast cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Am J Clin Nutr.* 2008 Nov;88(5):1304-12.
- 18 Crane TE et al, Dietary intake and ovarian cancer risk: a systematic review. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2014 Feb;23(2):255-73.
- 19 Shin MH et al. Intake of dairy products, calcium, and vitamin d and risk of breast cancer. *J Natl Cancer Inst.* 2002 Sep 4;94(17):1301-11.
- 20 Murphy N et al. Consumption of dairy products and colorectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *PLoS One.* 2013 Sep 2;8(9)
- 21 Aune D 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
- 22 H. Davoodi. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* Volume 12, Issue 3, pages 249–264, May 2013
- 23 Abreu S et al, Intake of milk, but not total dairy, yogurt, or cheese, is negatively associated with the clustering of cardiometabolic risk factors in adolescents. *Nutr Res.* 2014 Jan;34(1):48-57.

-
- 24 Prentice AM. Dairy products in global public health. *Am J Clin Nutr.* 2014 Mar 19.
- 25 D'Amicis A et al. Assunzione di calcio alimentare in adulti italiani. *Riv Sc Alim*, 3; 9-16, 2006
- 26 Wang H et al. Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women. *Nutr Res.* 2013 Jan;33(1):18-26.
- 27 Marette A1, Picard-Deland E. Yogurt consumption and impact on health: focus on children and cardiometabolic risk. *Am J Clin Nutr.* 2014 Mar 19.
- 28 Kawakita D et al, Inverse association between yoghurt intake and upper aerodigestive tract cancer risk in a Japanese population. *Eur J Cancer Prev.* 2012 Sep;21(5):453-9.
- 29 Pala V et al, Yogurt consumption and risk of colorectal cancer in the Italian European prospective investigation into cancer and nutrition cohort. *Int J Cancer.* 2011 Dec 1;129(11):2712-9. Doi