

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## EFFETTO CALCIO SUI LIVELLI DEI LIPIDI PLASMATICI

Il calcio da fonti lattiero casearie potrebbe influire sui livelli dei lipidi plasmatici e sull'eliminazione fecale dei grassi, a causa della diversa composizione nutrizionale e della matrice alimentare.

Lo studio dell'Università di Copenhagen ha voluto vedere se alimentazioni contenenti latte o formaggio con apporti simili di calcio abbiano un impatto diverso sull'aumento dei lipidi plasmatici indotto dagli acidi grassi saturi.

Nello studio sono stati coinvolti 15 giovani per tre periodi di 14 giorni nei quali hanno seguito tre tipi di diete isocaloriche, simili per contenuto di grassi e composizione: una dieta di controllo, priva di latticini (~500 mg Ca/die), una dieta a base di latte parzialmente scremato (1700 mg Ca/die), una dieta basata su un formaggio semiduro di latte vaccino (1700 mg Ca/die).

Veniva effettuato un prelievo sanguigno prima e dopo ogni periodo, mentre le feci venivano raccolte per 5 giorni durante ogni periodo.

Gli aumenti indotti dagli acidi grassi saturi di colesterolo e colesterolo LDL erano più bassi nella dieta del latte (media  $\pm$  SD:  $0.57 \pm 0.13$  e  $0.53 \pm 0.11$  mmol/L, rispettivamente) ( $P < 0.01$ ) e in quella del formaggio ( $0.41 \pm 0.15$  e  $0.47 \pm 0.12$  mmol/L) ( $P < 0.05$ ) che nella dieta di controllo ( $0.89 \pm 0.12$  e  $0.84 \pm 0.11$  mmol/L, rispettivamente).

L'eliminazione fecale di grassi aumentava di più sia con la dieta latte ( $5.2 \pm 0.4$  g/d) e con la dieta formaggio ( $5.7 \pm 0.4$  g/d) che con la dieta di controllo ( $3.9 \pm 0.3$  g/d) ( $P < 0.001$ ). Non c'erano differenze riguardo alla pressione sanguigna, colesterolo HDL, trigliceridi e rapporti tra lipidi.

Rispetto alla dieta di controllo, quelle del latte e del formaggio attenuavano l'aumento indotto dagli acidi grassi saturi nel colesterolo totale e LDL e risultavano in una maggiore eliminazione fecale di grassi. Non c'era differenza tra la dieta basata sul latte e quella sul formaggio.

L'attenuazione dell'aumento di colesterolo totale e LDL potrebbe dipendere dal contenuto di calcio, ipotizzano gli autori.

*Fonte:*

*Effect of dairy calcium from cheese and milk on fecal fat excretion, blood lipids, and appetite in young men. Karina V Soerensen, Tanja K Thorning, Arne Astrup, Mette Kristensen, and Janne K Lorenzen. Am J Clin Nutr May 2014 ajcn.077735*