

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## IL GRASSO DEL LATTE PROTEGGE IL CUORE

I grassi saturi sono stati associati a un rischio cardiovascolare. La componente lipidica del latte e dei suoi derivati è proprio caratterizzata dai grassi saturi. I ricercatori si sono quindi chiesti se c'era un legame tra l'assunzione di grassi saturi derivanti da latte e latticini e l'infarto del miocardio. Come indicatori del consumo di latte sono stati considerati due marcatori plasmatici, l'acido pentadecanoico e l'acido eptadecanoico. Il team ha misurato i livelli di questi due marker in 444 persone che avevano avuto un infarto e in 556 persone sane. Si è anche tenuto conto di parametri come l'attività fisica, l'età, l'alimentazione ecc. Le donne con i livelli di marker più alti avevano una probabilità di un primo evento di infarto del miocardio del 25% inferiore alle altre, mentre per gli uomini la riduzione era del 9%, non significativa.

Un'indagine tramite questionari ha poi mostrato che anche l'assunzione di formaggio aveva un effetto protettivo, negli uomini come nelle donne, e così pure lo yogurt e il latte fermentato negli uomini. I ricercatori concludono quindi che i marker del grasso del latte sono inversamente associati a un minore rischio del miocardio.

Secondo i dati 2009 dell'Osservatorio Grana Padano, vi è la tendenza ad un basso consumo di latte e yogurt nella popolazione esaminata, sia adulta che pediatrica. Gli adulti assumono mediamente una porzione 5 volte alla settimana, i bambini 6,5 volte alla settimana, quando la raccomandazione è di consumarne da 2 a 3 porzioni al giorno.

*Fonte:*

*Biomarkers of milk fat and the risk of myocardial infarction in men and women: a prospective, matched case-control study. Warensjö E, Jansson JH, Cederholm T, Boman K, Eliasson M, Hallmans G, Johansson I, Sjögren P. Am J Clin Nutr. 2010 May 19. [Epub ahead of print]*