

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LATTE E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il consumo di prodotti latteocaseari può influenzare il rischio di malattie cardiovascolari e la mortalità totale, ma i risultati sono contraddittori. I ricercatori hanno voluto sperimentare l'associazione tra il consumo di latte e di prodotti latteo caseari (a basso o alto tenore di grassi) e il rischio di malattie cardiovascolari e di mortalità complessiva.

Sono stati selezionati 17 articoli pubblicati dagli archivi PubMed, EMBASE e SCOPUS, che hanno registrato 2.283 casi di malattie cardiovascolari (CVD), 4.391 casi di cardiopatia coronarica (CHD), 15.554 ictus e 23.949 decessi. È stata trovata una debole associazione inversa tra l'apporto di latte e il rischio complessivo di CVD (RR 0.94). L'apporto di latte è risultato non associato al rischio di CHD (RR 1.00), ictus (RR 0.87) o mortalità per tutte le cause (RR per 200 mL/d 0.99). Non è stata trovata un'associazione significativa neanche tra consumo di prodotti latteocaseari a basso, oppure alto, contenuto di grassi (200 g/die) e CHD.

Gli autori hanno quindi concluso che il consumo di latte non è associato a un eccesso di complesso, ma potrebbe anzi essere inversamente associato con il rischio complessivo di malattie cardiovascolari.

Fonte:

Milk and dairy consumption and incidence of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Soedamah-Muthu SS, Ding EL, Al-Delaimy WK, Hu FB, Engberink MF, Willett WC, Geleijnse JM. Am J Clin Nutr. 2010 Nov 10.