

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

SINDROME METABOLICA E SOVRAPPESO: LATTICINI NON COLPEVOLI, ANZI UTILI

Sulla base di alcuni studi osservazionali era stata ipotizzata una possibile relazione tra il consumo di prodotti lattiero-caseari negli adulti e l'induzione di infiammazione sistemica di basso grado. Poiché proprio l'infiammazione sistemica di basso grado, con incremento dei livelli di proteina C-reattiva e TNF-alfa (Tumor Necrosis Factor alfa), è considerata un fattore chiave nello sviluppo di malattie metaboliche (diabete, obesità, aterosclerosi) e cardiovascolari (ipertensione e cardiopatia ischemica), una review di ricercatori canadesi ha rivalutato l'eventuale correlazione tra assunzione di latte e derivati e infiammazione sistemica di basso grado prendendo in considerazione solo ricerche di alta qualità metodologica, ossia solo i trial randomizzati e controllati.

Sono stati identificati otto studi di intervento nutrizionale condotti su soggetti sovrappeso e obesi: quattro di questi non hanno rilevato alcuna correlazione, mentre gli altri quattro hanno invece rilevato un miglioramento dei biomarker infiammatori proporzionale al consumo di latte e derivati.

I ricercatori concludono quindi che latte e derivati non solo non esercitano alcun effetto negativo sugli indici di infiammazione sistemica in soggetti sovrappeso e obesi, ma che vi potrebbe al contrario esserci un effetto positivo (e cioè antinfiammatorio), anche se i dati disponibili non sono ancora sufficienti ad affermarlo con certezza.

I formaggi stagionati sono spesso sconsigliati anche a chi soffre d'ipertensione per il contenuto di sale, in uno studio clinico si è invece dimostrato che il formaggio stagionato può invece aiutare il soggetto iperteso. Lo studio clinico, controllato con placebo dell'Unità Operativa di Ipertensione dell'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza, guidata dal Dott. Giuseppe Crippa ha coinvolto 30 pazienti moderatamente ipertesi, uomini e donne tra i 45 e oltre i 65 anni, che non erano riusciti a stabilizzare la pressione arteriosa nei 3 mesi precedenti. I risultati di questo studio dimostrano che nei pazienti che hanno consumato quotidianamente 30 grammi di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi, per 60 giorni (due mesi), la pressione arteriosa si è ridotta significativamente (pressione sistolica -6mmHg e diastolica -5mmHg). I ricercatori ritengono che alcuni frammenti proteici (denominati peptidi) generati dalla fermentazione naturale del *Lactobacillus helveticus*, durante la stagionatura del Grana Padano DOP, possano avere un importante effetto biologico poiché sono in grado d'inibire l'attività di un enzima (enzima di conversione dell'angiotensina o ACE) cruciale nella regolazione dell'ipertensione. Infatti, i farmaci più diffusi per il trattamento della pressione alta, detti appunto ACE-Inibitori, agiscono proprio attraverso questo meccanismo, inibendo questo enzima. L'ipertensione si è ridotta nonostante il sale, 30 grammi di formaggio apportano 128 mg di sodio, quantità simile a molti altri alimenti.

Fonte: Impact of dairy products on biomarkers of inflammation: a systematic review of randomized controlled nutritional intervention studies in overweight and obese adults. Labonté MÈ, Couture P, Richard C, Desroches S, Lamarche B. Am J Clin Nutr. 2013 Apr;97(4):706-17. -Dietary Integration with Grana Padano cheese effectively reduces blood pressure in hypertensive patients. Crippa G, Bosi M, Casi L, et al. J Hypertension 2012; 30 (e-Supplement A): e376. National Congress American Society of Hypertension 2016.