



I latticini scremati non fanno bene al cuore

Uno studio australiano durato 16 anni e che ha coinvolto una comunità di 1529 persone di età compresa tra i 25 e i 78 anni ha indagato la relazione tra consumo abituale di latticini e mortalità per malattie cardiovascolari, tumori e altre cause patologiche.

Alla fine della ricerca, gli autori non hanno riscontrato nessuna relazione tra il consumo globale di latticini (formaggi, latte, yogurt, ecc.) e un rischio specifico di mortalità, infarto, ictus, cancro e altro.

È invece emerso che le persone che consumavano i latticini con maggiore contenuto di grasso (quelli interi) avevano un rischio cardiovascolare ridotto del 70% rispetto a quelle che consumavano latticini scremati, tanto di moda oggi giorno e tanto consigliati dai medici nel caso di pazienti a rischio cardiovascolare.

La conclusione è stata che l'assunzione di latticini non è associata ad un maggiore rischio di morire per qualche malattia e che il consumo di latticini interi è addirittura protettivo per il rischio cardiovascolare. Un'ulteriore dimostrazione che non è il grasso alimentare, quando buono e naturale, a occludere le arterie.

Fonte: M Bonthuis et al. Dairy consumption and patterns of mortality of Australian adults European Journal of Clinical Nutrition 64, 569-577 (June 2010)

<http://www.dottorperuginibilli>

Dr Francesco Perugini Billi