



LATTE E LATTICINI PROTEGGONO DALLE MALATTIE CRONICHE

Il latte, ma soprattutto i formaggi, sono spesso stati additati come la fonte di molti problemi di salute, in particolare per il loro contenuto in grassi. Una ricerca dell'Università di Copenaghen in Danimarca, meta-analisi di numerose pubblicazioni scientifiche, sembra ribaltare questo mito.

In particolare i ricercatori hanno evidenziato le correlazioni tra consumo moderato di latte e latticini con i rischi di obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, osteoporosi e diverse tipologie di cancro. Le evidenze più recenti suggeriscono che l'assunzione di latte e derivati è associata alla riduzione del rischio di obesità infantile, mentre negli adulti migliora la composizione corporea e facilita la perdita di peso durante le diete ipocaloriche.

Inoltre, l'assunzione di latte e latticini è associata a un rischio neutro o ridotto di sviluppare il diabete di tipo 2 e a un ridotto rischio di malattie cardiovascolari, in particolare di ictus. Il consumo di latte e latticini è risultato inversamente associato al rischio di cancro del colon-retto, della vescica, dello stomaco e della mammella, e non associato al rischio di cancro del pancreas, ovarico, del polmone e della prostata.

[Fonte: *Teatro Naturale per Sol&Agrifood*]

Link all'immagine: <http://i.imgur.com/x7m1TWi.jpg>

Servizio Stampa Veronafiere

Tel.: + 39.045.829.82.42 – 82.85

E-mail: pressoffice@veronafiere.it

Twitter: @pressVRfiere

Web: www.solagrifood.com