



**La scelta dei prodotti lattiero-caseari per prevenire le malattie cardiovascolari dovrebbe mirare al tipo di alimento più che al (ridotto) contenuto di grassi**

*Una recente revisione sistematica della letteratura ha chiarito che per ottimizzare la prevenzione del rischio cardiovascolare bisogna porre attenzione più alla tipologia del prodotto lattiero-caseario scelto nell'ambito della categoria (ad es. yogurt rispetto al latte), che non al contenuto di grassi (ovvero prodotti magri rispetto ad interi). La sintesi delle evidenze sulla relazione tra consumo di prodotti lattiero-caseari e rischio cardiovascolare ha mostrato che per la popolazione adulta generale non è controindicata un'assunzione moderata di latte, yogurt e formaggi, indipendentemente dalla quantità di grassi in essi presenti. Inoltre, il consumo di prodotti lattiero-caseari fermentati come formaggi e yogurt potrebbe persino contribuire alla riduzione del rischio cardiovascolare.*

Le attuali linee guida nazionali ed internazionali raccomandano per la popolazione adulta generale un'assunzione di grassi saturi inferiore al 10% dell'energia giornaliera, per limitare l'aumento dei valori di colesterolo-LDL nel sangue e dunque il rischio di eventi cardiovascolari. Tuttavia, in tempi recenti la ricerca scientifica sta spostando sempre di più l'attenzione dai singoli nutrienti agli alimenti per definire il rapporto tra scelte alimentari e rischio di sviluppare malattie croniche non trasmissibili – quali in primis le malattie cardiovascolari. Da qui la tendenza a sviluppare raccomandazioni dietetiche basate sull'evidenza sempre più "food-based". Attualmente, la limitazione del consumo di prodotti lattiero-caseari e la sostituzione dei prodotti interi con quelli magri è indicata come strategia di prevenzione del rischio cardiovascolare, con riferimento al loro contenuto in grassi saturi. I prodotti lattiero-caseari non si caratterizzano però solo per il contenuto in grassi saturi, ma anche come alimenti molto differenti tra di loro, sia per contenuto di nutrienti e composti bioattivi che per altre caratteristiche quali le proprietà fisiche ed i metodi di produzione (quale la fermentazione) che possono notevolmente influenzarne gli effetti metabolici.

Per fare chiarezza sulla complessa relazione tra consumo di prodotti lattiero-caseari e salute cardiovascolare, è quindi più appropriato fare riferimento alle evidenze disponibili sulla relazione tra consumo dei diversi prodotti come tali e *outcome* cardiovascolari. È stata quindi condotta una revisione sistematica delle meta-analisi di studi osservazionali prospettici (1) che presentano dati di associazione tra consumo di prodotti caseari totali, interi, magri, latte, formaggi e yogurt ed incidenza di eventi cardiovascolari e di mortalità totale; inoltre, per comprendere i possibili meccanismi tramite cui tali alimenti influenzano il rischio cardiovascolare, sono state revisionate anche le meta-analisi di studi randomizzati e controllati (RCT) che avevano testato l'effetto dei vari prodotti sui principali fattori di rischio cardiovascolare.

È emerso che il consumo di 200 g al giorno di latte e derivati globalmente intesi non si associa né all'aumento né alla riduzione del rischio di eventi cardiovascolari e di decessi per tutte le cause. Un effetto sostanzialmente neutro del loro consumo è stato riscontrato anche sui principali fattori di rischio



cardiovascolare (peso corporeo, metabolismo glucidico, pressione arteriosa, profilo lipidico plasmatico e indici di infiammazione). Una riduzione del rischio di eventi è emersa invece per il consumo di alimenti fermentati come formaggi e yogurt, ma non per i prodotti magri, per quelli interi o per il latte. Tra gli altri, un meccanismo sottostante l'associazione inversa dei prodotti fermentati con l'incidenza di malattie cardiovascolari potrebbe risiedere proprio nel loro effetto benefico sul profilo lipidico plasmatico e sui marker di infiammazione. Infatti, sette meta-analisi di RCT hanno coerentemente dimostrato che il consumo di prodotti caseari arricchiti in probiotici può ridurre i livelli di colesterolo LDL in persone con ipercolesterolemia. Tale effetto potrebbe essere principalmente riconducibile alla promozione della crescita di batteri intestinali in grado di fermentare la fibra alimentare con produzione di acidi grassi a catena corta che a loro volta inibiscono la sintesi epatica di colesterolo, stimolano l'assorbimento di colesterolo da parte del fegato e modulano i livelli di infiammazione subclinica.

I risultati di questo studio dunque non supportano per la popolazione generale la limitazione del consumo di latte e derivati. Anzi, l'inclusione nella dieta di una piccola porzione di formaggi freschi o stagionati tre volte a settimana e di una porzione generosa di yogurt al giorno, potrebbe persino contribuire a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

**Annalisa Giosuè**, Università degli Studi Federico II di Napoli

#### **Riferimento bibliografico:**

1. Giosuè A, Calabrese I, Vitale M, Riccardi G, Vaccaro O. Consumption of Dairy Foods and Cardiovascular Disease: A Systematic Review. *Nutrients*. 2022 Feb 16;14(4):831. doi: 10.3390/nu14040831. PMID: 35215479; PMCID: PMC8875110.