



Latte, il benessere che viene dagli acidi grassi

Riconosciuti dagli esperti come composti alimentari di pregio per la salute dell'uomo, nuovi studi confermano la loro attività antinfiammatoria e protettiva per l'apparato cardiovascolare



Acidi grassi nel latte: la scienza ne riconosce i benefici (Foto © Canva).

Gli **acidi grassi contenuti nel latte**, da sempre temuti nemici per la dieta, stanno ritrovando la giusta posizione nell'alimentazione in quanto rivestono una funzione importante, spesso sottovalutata. Di ciò si è parlato nel corso di un webinar organizzato dal [progetto di ricerca Innovamilk](#) (acronimo di “*Innovations in Italian Dairy Industry for the enhancement of farm sustainability, milk technological traits and cheese quality*”) sostenuto e finanziato da **Ager – Agroalimentare e ricerca**, un'associazione che raggruppa alcune Fondazioni di origine bancaria che sostengono la ricerca scientifica di eccellenza a favore dell'agroalimentare italiano.

Acidi grassi nel latte: la scienza ne riconosce i benefici

Nel corso del webinar, al quale hanno preso parte diversi operatori del settore, si è discusso dell'importanza della **frazione grassa contenuta nel latte bovino** e di come le relative sostanze interagiscano con l'organismo umano. Secondo **Laura Cavallarin**, dell'Istituto di Scienze delle Produzioni Alimentari (ISPA – CNR) di Grugliasco (TO),

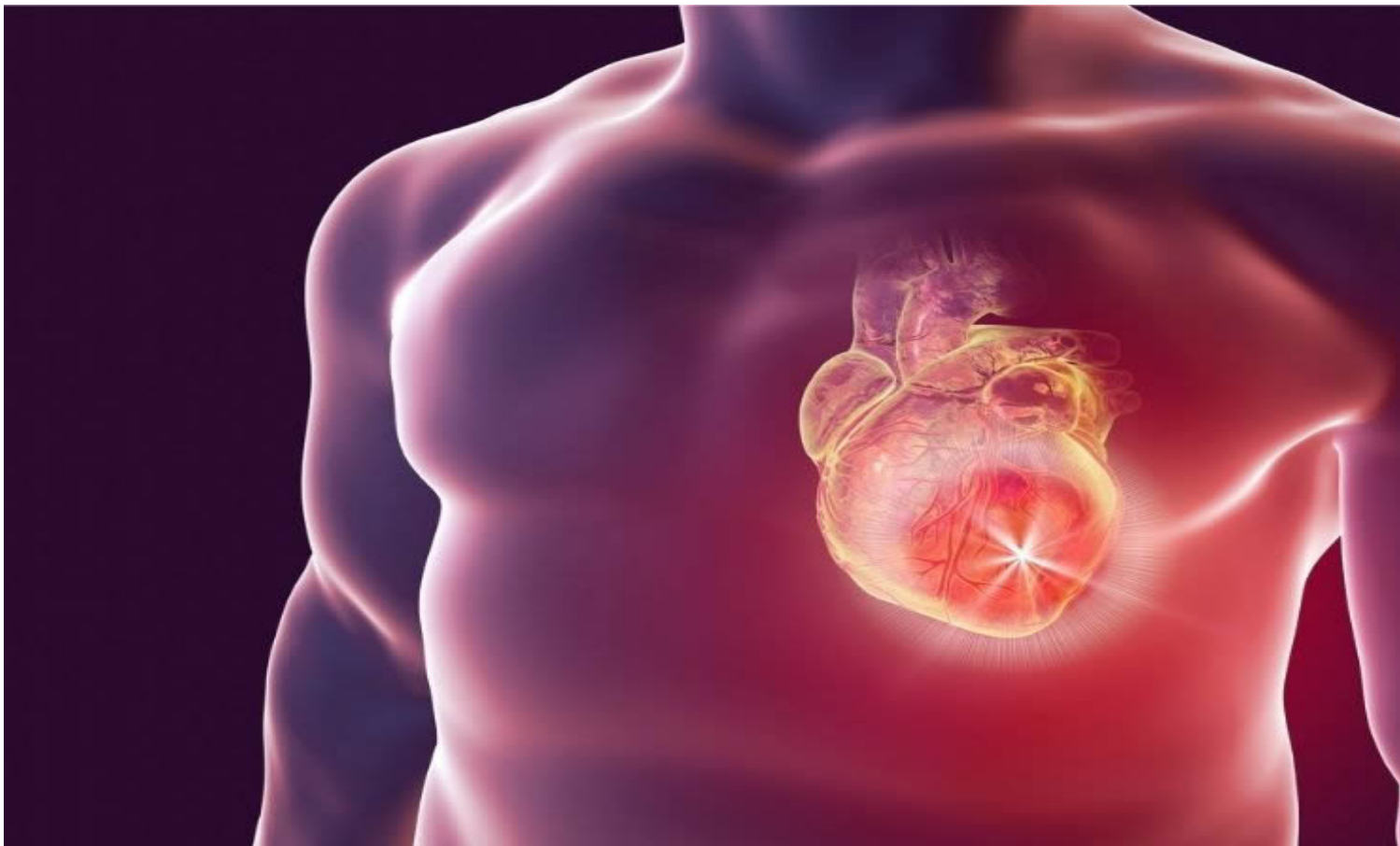
«...il latte è un alimento completo ed importante per la salute umana. Si è visto, grazie a numerosi studi, che il consumo di prodotti lattiero caseari è associato ad una minor insorgenza di patologie di origine infiammatoria».

È stato riscontrato che il rischio di malattie cardiovascolari, non cambia tra i consumatori di

elevate quantità di acidi grassi e quelli che ne assumono in misura inferiore. Studi recenti, inoltre, hanno dimostrato che non solo non esiste alcuna associazione tra elevato consumo di latte e maggiore incidenza di infarto, ma che al contrario il rischio di ictus è minore in presenza di un elevato consumo di latticini.

«Il motivo di tutto ciò non è del tutto chiaro – spiega la dott.ssa Cavallarin- ma esistono indicazioni circa il fatto che il consumo di latticini influenza vari processi metabolici, in particolare la vasocostrizione delle arterie».

La **progressione della calcificazione dell'arteria coronaria** è un forte indice predittivo di malattie e mortalità per patologie cardiovascolari. Uno studio molto recente, condotto su più di 5mila persone, ha dato come risultato che i consumatori di latte intero avevano valori nettamente minori di progressione della calcificazione della coronaria in confronto a chi ne consumava raramente o mai.



Gli acidi grassi nel latte non favoriscono l'insorgenza di infarto (Foto © Canva).

Infine, dai risultati di ben 16 studi sull'argomento è emersa la relazione tra consumo di latte e latticini e malattie a origine infiammatoria. Il consumo di latticini influenzerebbe l'interazione intestino-flora con un importante riflesso sulla permeabilità intestinale, incidendo sulle vie infiammatorie ed ossidative.

«La componente di latte e latticini maggiormente correlata a un minor stato infiammatorio – aggiunge l'esperta- è quella dei CLA (acido linoleico coniugato) e degli [Omega 3](#) e Omega 6 (questi ultimi inciderebbero sulla riduzione dei trigliceridi nel sangue e del colesterolo totale ed LDL). Ne consegue che oggi è possibile attraverso un'adeguata alimentazione delle bovine da latte e la gestione moderna degli allevamenti far sì che la qualità del latte venga modificata in senso più favorevole per la salute umana. In particolare, si può modificare la frazione grassa del latte e ciò perché il grasso è una componente elastica che può variare molto con l'alimentazione degli animali».

Sempre la ricerca scientifica ha accertato che la qualità e il contenuto dei grassi sono correlati con l'assunzione di fibre da parte delle vacche, specialmente con foraggi freschi o foraggi conservati di buona qualità a differenza di quanto avviene con i concentrati.

«Sia il pascolo che i foraggi di alta qualità portano ad un latte con più acidi grassi polinsaturi, un rapporto ottimale omega 3/omega 6 e un maggior contenuto di CLA - conclude la dott.ssa Cavallarin- riducendo inoltre la quantità di acidi grassi saturi (SFA)».

Data di creazione

14/12/2020

Autore

gianna-bozzali