

La scienza “promuove” il latte e invita a consumarne di più

Bisogna bere più latte. Uno studio scientifico pubblicato dal ministero della Salute smonta tutte le fake news sul latte e invita a berne di più. A livello mondiale – spiega il documento - tutte le linee guida per una sana alimentazione indicano che il consumo di latte/yogurt si associa al mantenimento di un buono stato di salute e ne raccomandano un consumo quotidiano. Secondo le indicazioni italiane per una sana alimentazione il consumo raccomandato è di 3 porzioni di latte al giorno pari a un quantitativo di 375 ml al giorno. Numerosi studi scientifici sono arrivati alla conclusione che sono molteplici gli effetti benefici per la salute. Il consumo del prezioso alimento contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ictus, ipertensione, ma anche del cancro del colon, sindrome metabolica, obesità e osteoporosi. Associazioni benefiche sono state trovate anche per il diabete mellito di tipo 2 e il morbo di Alzheimer. Insomma il latte fa bene, ma in Italia se ne consuma sempre meno. Tra il 1998 e il 2020, il consumo giornaliero di latte si è ridotto dal 62,2% al 48,1%. E la flessione ha interessato soprattutto la fascia di età dei bambini, ragazzi e giovani di 6-24 anni, con cali fino al 20 per cento. A livello regionale riduzioni più marcate si rilevano nel Nord. Si beve meno latte a colazione anche se con la pandemia il lockdown ha attenuato il fenomeno. Per la Coldiretti il documento ministeriale, che evidenzia ancora una volta i benefici del consumo giornaliero di latte e yogurt per il mantenimento di un buono stato di salute, preoccupa per i dati relativi alla riduzione dei consumi, una tendenza che occorre contrastare con politiche adeguate. In tal senso- sostiene Coldiretti - è necessario promuovere i consumi, basandosi su quelli di grande qualità provenienti dalla filiera corta e dai circuiti locali e di educare i bambini ad un corretto stile nutrizionale, poiché le abitudini alimentari si instaurano molto presto nella vita di un individuo ed hanno un importante effetto per tutta la vita sulla sua salute.