



Tavolo tecnico sulla  
Sicurezza Nutrizionale

## **RAZIONALE SCIENTIFICO DELLO SVILUPPO DEL “DECALOGO PER IL CORRETTO CONSUMO DI LATTE E YOGURT NELLA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA”**

A cura di Emanuela Bologna, Giulia Cairella, Andrea Ghiselli, Francesco Leonardi, Laura Rossi,  
Marco Silano  
Gennaio 2022

A livello mondiale, 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 (Comerford et al., 2021); le linee guida italiane per una sana alimentazione (CREA 2019) raccomandano il consumo di 3 porzioni di latte al giorno pari a un quantitativo di 375 ml al giorno.

A livello nazionale, un recente documento di consenso raccomanda il consumo di latte e yogurt tra gli esempi di una prima colazione adeguata dal punto di vista nutrizionale (SINU – SISA 2018).

La base scientifica per queste indicazioni deriva dai risultati di numerosi studi prospettici raccolti in revisioni sistematiche e metanalisi. Gli effetti esaminati del consumo di latte e yogurt sulla salute sono molteplici: due recenti revisioni di metanalisi (Godos et al., 2019; Zhang et al., 2021) concludono che il consumo di latte è più frequentemente associato ad effetti positivi che eventuali effetti sfavorevoli sulla salute. L'analisi dose-risposta indica che un incremento di 200 ml (circa 1 tazza) di latte al giorno era associato a un minor rischio di malattie cardiovascolari, ictus, ipertensione, cancro del colon-retto, sindrome metabolica, obesità e osteoporosi (Zhang et al., 2021). Associazioni benefiche sono state trovate anche per il diabete mellito di tipo 2 e il morbo di Alzheimer. In accordo a quanto riportato dal WCRF (2018) il consumo di latte e dei suoi derivati presenta una limitata associazione con la riduzione del rischio di cancro della mammella nelle donne in premenopausa (<https://www.wcrf.org/dietandcancer/meat-fish-and-dairy/>). Al contrario, l'assunzione di latte potrebbe essere associata a un rischio più elevato di cancro alla prostata, morbo di Parkinson, acne e anemia da carenza di Fe nell'infanzia.

L'effetto favorevole del consumo di latte e yogurt sulle malattie cardio- cerebrovascolari e sulla mortalità generale è peraltro confermato a livello mondiale dallo studio PURE (Dehghan et al., 2018). Il consumo totale di latte e yogurt è stato anche associato a un minor rischio di Sindrome Metabolica e sue manifestazioni come iperglicemia, pressione arteriosa elevata, ipertrigliceridemia e basso colesterolo HDL. Un aumento di una porzione/die di latte era correlato a un rischio inferiore del 12% di obesità addominale ed un incremento di una porzione/giorno di yogurt era associato a un rischio di iperglicemia inferiore del 16% (Lee et al., 2018). Simili risultati sono riportati in una più recente metanalisi che riferisce una diminuzione del rischio di sindrome metabolica compreso tra 28 e 21% per il consumo di yogurt e latte rispettivamente (Mena-Sánchez et al 2019).

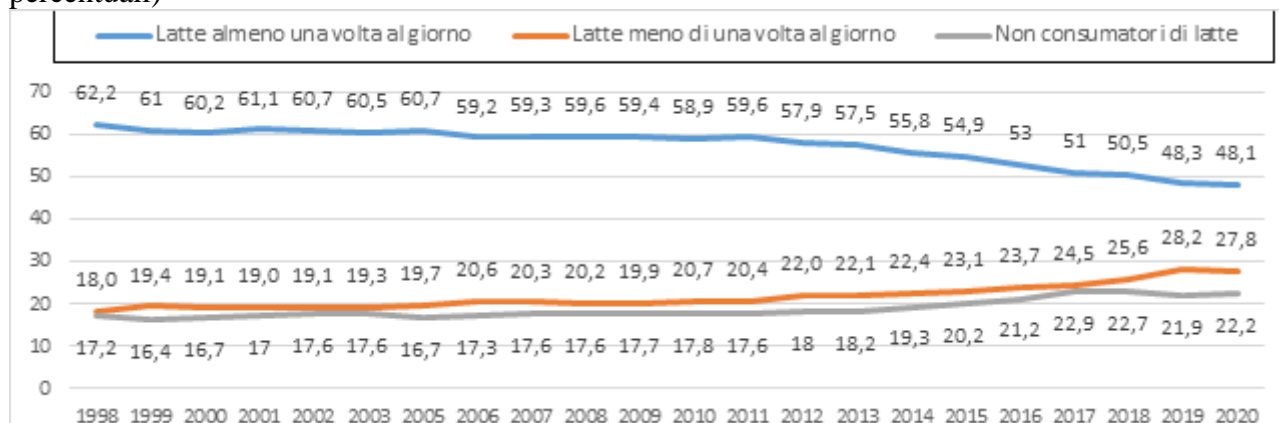
Il consumo di yogurt è stato associato ad un minor rischio di incremento ponderale anche in età adulta (Schwingshackl et al., 2016).

### Consumo di latte in Italia: si consuma sempre di meno ed in modo più occasionale

Tra il 1998 e il 2020, si stima che il consumo giornaliero di latte si sia notevolmente ridotto passando dal 62,2% al 48,1% (-14,1 pp). Tale riduzione si è tradotta da una parte in un aumento del consumo non giornaliero e più occasionale che è passato dal 18% al 28,7% (+ 9,8 pp) e dall'altra in un aumento della prevalenza dei non consumatori di 5 pp (dal 17,2% al 22,2%).

La diminuzione del consumo giornaliero di latte e il conseguente slittamento verso consumi più ridotti o nulli, si è osservata maggiormente nella fascia di età dei bambini, ragazzi e giovani di 6-24 anni, con punte di riduzione che si attestano in queste fasce di età intorno a circa il 20%. Riduzioni più forti del consumo giornaliero nella macroarea del Nord (dal 61,3% del 1998 al 45,6% del 2020).

**Figura 1 -Persone di 3 anni e più per abitudine al consumo di latte. Anni 1998-2020** (valori percentuali)



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana (<https://www.istat.it/it/archivio/91926>)

### Cambiano le abitudini nel fare la colazione: diminuisce chi beve il latte, aumenta chi preferisce altri tipi di colazione

Sebbene la quota di persone di 3 anni è più che dichiarano di non fare la colazione si sia mantenuta pressoché stabile tra il 1998 e il 2020 (rispettivamente 7,9% nel 1998 e 7,5% nel 2020), tuttavia si è osservato nel tempo, specialmente fino al 2019, un aumento di tale abitudine nella popolazione dei bambini, ragazzi e fino a 24 anni. Nel 2020 tale flessione si è in parte ridotta, molto probabilmente complice la permanenza a casa specialmente nei periodi di Lockdown legati all'emergenza sanitaria da Covid-19.

Parallelamente a questo andamento, si osserva, tra il 1998 e il 2020 una forte riduzione del consumo di latte a colazione che passa dal 56,6% al 45,6% (-10,9 pp), con punte di riduzione di circa 20pp tra i bambini di 3-10 anni.

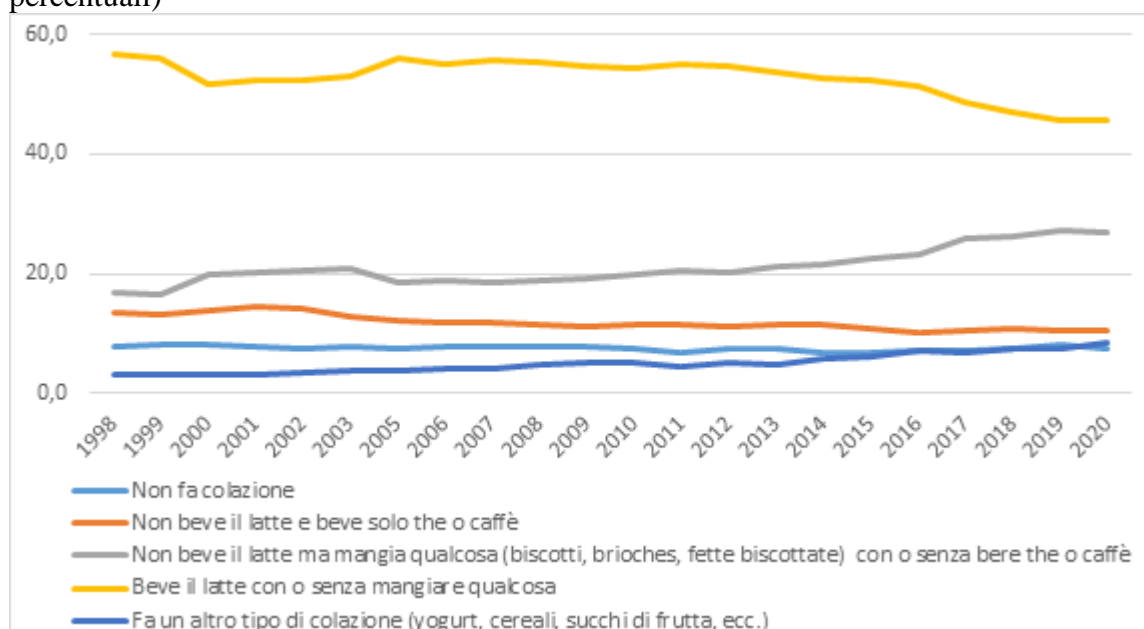
In questo arco temporale, la diminuzione dell'abitudine al consumo di latte a colazione si è tradotta, da una parte nell'aumento della quota di coloro che pur non bevendo il latte mangiano comunque qualcosa come biscotti, fette biscottate, brioche, ecc., con o senza bevande come il the o il caffè (+10%), oppure che fanno altri tipi di colazione a base ad esempio di yogurt, cereali, succhi di frutta ecc. (+5,4%). Si è lievemente ridotta nel tempo, invece, specialmente tra gli adulti, la quota di chi ha l'abitudine a bere solo il the il caffè senza mangiare nient'altro (dal 13,4% del 1998 al 10,6% del 2020).

Tra i bambini di 3-5 anni aumenta particolarmente nel tempo la quota di chi a colazione ha l'abitudine a consumare yogurt, cereali ecc. (dal 4,5% del 1998 al 18% del 2020).

### Consumo di latte nei bambini delle scuole elementari

Tenendo conto che latte e di yogurt sono prevalentemente consumati a colazione e merenda, i dati dell'indagine di OKKIO alla Salute 2019 indicano che solo il 64,5% dei bambini italiani consuma latte e/o yogurt a colazione e/o merenda, compresa la merenda eventualmente fornita dalla scuola; tendenzialmente i consumi di latte e yogurt a colazione e merenda sono più bassi al Nord (62,7%) rispetto al Centro e Sud Italia (67,4% e 65,3% rispettivamente). Il latte è più frequentemente consumato rispetto allo yogurt a colazione (56,3% dei bambini vs 4,2%), mentre a merenda lo yogurt mostra in questa fascia di età frequenze di consumo superiori rispetto al latte (9,2% vs 0,4%).

**Figura 2 - Persone di 3 anni e più per abitudine alla prima colazione. Anni 1998-2020 (valori percentuali)**



Fonte: Istat, Indagine Aspetti della vita quotidiana (<https://www.istat.it/it/archivio/91926>)

### RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Comerford KB, Miller GD, Boileau AC, Masiello Schuette SN, Giddens JC and Brown KA (2021) Global Review of Dairy Recommendations in Food-Based Dietary Guidelines. *Front. Nutr.* 8:671999. doi: 10.3389/fnut.2021.671999.

CREA. Linee Guida per una Sana Alimentazione. Revisione 2018. Ed CREA, Roma 2019.

Dehghan M, Mente A, Rangarajan S et al. Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *Lancet* 2018; 392:2288-2297. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31812-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31812-9).

Dougkas A, Barr S, Reddy S, Summerbell CD. A critical review of the role of milk and other dairy products in the development of obesity in children and adolescents. *Nutr Res Rev.* 2019;32(1):106-127. doi:10.1017/S0954422418000227.

Hanieh Malmir, Bagher Larijani & Ahmad Esmailzadeh (2019): Consumption of milk and dairy products and risk of osteoporosis and hip fracture: a systematic review and Metaanalysis, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, DOI: 10.1080/10408398.2019.1590800.

- Ministero della Salute – ISS. OKkio alla Salute – Indagine 2019.  
<https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019>
- ISTAT. Indagine Aspetti della vita quotidiana (<https://www.istat.it/it/archivio/91926>)
- Justyna Godos, Maria Tieri, Francesca Ghelfi, Lucilla Titta, Stefano Marventano, Alessandra Lafranconi, Angelo Gambera, Elena Alonzo, Salvatore Sciacca, Silvio Buscemi, Sumantra Ray, Daniele Del Rio, Fabio Galvano & Giuseppe Grosso (2019): Dairy foods and health: an umbrella review of observational studies, *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 2019, DOI: 10.1080/09637486.2019.1625035.
- Kristin M. Nieman , Barbara D. Anderson & Christopher J. Cifelli (2020): The Effects of Dairy Product and Dairy Protein Intake on Inflammation: A Systematic Review of the Literature, *Journal of the American College of Nutrition* 2020, DOI: 10.1080/07315724.2020.1800532.
- Lee, M., Lee, H., & Kim, J. (2018). Dairy food consumption is associated with a lower risk of the metabolic syndrome and its components: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 120(4), 373-384. doi:10.1017/S0007114518001460
- Mena-Sánchez G, Becerra-Tomás N, Nancy Babio N and Salas-Salvadó J. Dairy Product Consumption in the Prevention of Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr* 2019;10:S144–S153.
- Schwingshackl L, Hoffmann G, Schwedhelm C, Kalle-Uhlmann T, Missbach B, Knüppel S, et al. (2016) Consumption of Dairy Products in Relation to Changes in Anthropometric Variables in Adult Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *PLoS ONE* 11 (6): e0157461. doi:10.1371/journal.pone.0157461.
- Società Italiana di Nutrizione Umana e Società Italiana di Scienze dell'alimentazione. Documento SINU –SISA per la Prima Colazione. Roma: SINU, SISA 2018.
- Vanderhout SM, Aglipay M, Torabi N et al. Whole milk compared with reduced-fat milk and childhood overweight: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 2020;111:266–279.
- Wang W, Wu Y, Zhang D, Association of dairy products consumption with risk of obesity in children and adults: A meta-analysis of mainly cross-sectional studies, *Annals of Epidemiology* 2016; 26: 870–882.e2. doi: 10.1016/j.annepidem.2016.09.005.
- WCRF and AICR. Meat, fish and dairy products and the risk of cancer 2018. <https://www.wcrf.org/dietandcancer/meat-fish-and-dairy/>
- Zhang X, Chen X, Xu Y, Yang J, Du L, Li K and Zhou Y. Milk consumption and multiple health outcomes: umbrella review of systematic reviews and meta-analyses in humans. *Nutr Metab* 2021; 18:7. <https://doi.org/10.1186/s12986-020-00527-y>.