

IN EVIDENZA

Bueno Fonteno, la discesa nella grotta e la caduta: corsa contro il tempo per salvare la speleologa Ottavia Piana

I latticini: perché possono essere utili agli anziani e contribuire a invecchiare in salute

di Anna Fregonara

Il loro consumo è una strategia per migliorare non solo l'apporto di calcio ma anche di proteine: meno cadute e maggiore massa muscolare. E i grassi dei latticini sembrano non peggiorare la salute dopo una certa età



(Getty Images)



Ascolta l'articolo

4 min



NEW

Ognuno di noi invecchia a un ritmo diverso, ma ci sono fattori che possono influenzare la **qualità del nostro invecchiamento**, come l'attività fisica o l'alimentazione.

Lo studio

Uno studio pubblicato su *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* ha esaminato 245 anziani, in 60 case di cura in Australia, con un'età media di circa **87 anni**.

L'obiettivo era capire se una **maggiore assunzione di latte, yogurt e formaggio** potesse, oltre a contrastare carenze di calcio e proteine e ridurre, quindi, il rischio di cadute, **influire negativamente sui lipidi** nel sangue – colesterolo Ldl («cattivo»), Hdl («buono») e trigliceridi – incrementando così il rischio cardiovascolare.

Una parte del campione ha aumentato il consumo in media a 3,5 porzioni di latticini al giorno, contro le 2 porzioni del gruppo di controllo. Dopo 12 mesi, non sono state rilevate differenze significative nei livelli di lipidi tra i due gruppi.



BENESSERE

Muscoli e ossa: come preservarli a ogni età. Il sole? Da anziani non è così utile, invece le proteine...

Latticini non peggiorano la salute

Il tema dell'assunzione di latte e formaggi in una dieta equilibrata è oggetto di dibattito, con alcune ricerche che ne evidenziano i benefici e altre che mettono in guardia sui potenziali effetti negativi.

«I risultati di questo studio, che si è svolto su un piccolo campione, mostrano che **nell'età anziana l'assunzione di grassi saturi, normalmente considerati non benefici, può avere effetti positivi sulla salute**. È indubbio, però, che più ci si avvicina verso l'età anziana più alcuni componenti nutrizionali, se non hanno portato effetti negativi fino a quel momento, diventano positivi da lì in poi», spiega Francesco Sofi, professore associato di Scienze tecniche dietetiche applicate all'Università di Firenze.

I vantaggi

«L'incremento del consumo di latticini negli anziani può rappresentare una possibile strategia per migliorare non solo l'apporto di **calcio**, ma anche di **proteine**. Queste sono essenziali per la costituzione della matrice ossea, ossia della struttura che supporta i minerali quali il calcio che ha la funzione principale di conferire alle ossa la durezza e la resistenza. Inoltre, gli anziani andando incontro al fenomeno della sarcopenia, ossia alla riduzione della componente muscolare in maniera fisiologica, hanno quasi sempre una carenza di proteine, aggravata dal fatto che, con il progredire dell'età, tendono a mangiare sempre meno fonti nutrizionali proteiche quali carne e pesce. **Tuttavia, aumentare il consumo di latticini non può essere esteso a tutta la popolazione e a tutte le fasce d'età** perché in età più giovane l'effetto sui lipidi nel sangue potrebbe essere più rilevante e meno vantaggioso per la salute».



NUTRIZIONE

Prodotti a base di proteine nei supermercati: aumentano la massa muscolare? Fanno davvero quel che promettono?

Le ipotesi

Sono diverse le ipotesi secondo cui questa variazione della dieta negli anziani potrebbe avere effetti positivi. «In primo luogo, il calcio presente nei latticini, in combinazione con livelli adeguati di vitamina D, può contribuire ad accrescere la densità ossea, contrastando così gli effetti dell'avanzare dell'età su questo aspetto e può ridurre l'assorbimento di grassi nell'intestino», prosegue il professore. «In secondo luogo, i latticini contengono diverse sostanze bioattive, tra cui altri minerali, composti fenolici e acidi grassi essenziali che il corpo può ottenere solo attraverso l'alimentazione. Infine, alcuni latticini fermentati come lo **yogurt e il kefir** contengono probiotici che possono modulare positivamente la composizione del microbiota intestinale, ossia batteri, virus e altri microrganismi che vivono nel nostro intestino contribuendo a ridurre i rischi cardiovascolari e metabolici».

Le tue notizie >

SCOPRI DI PIÙ



NATIVE-ADV

Il caffè perfetto a casa: un rituale che unisce gusto e tecnologia



SPETTACOLI

Jovanotti a Belve racconta la depressione della madre: «Ho...



OPINIONI

La «dolce morte», il caso canadese

ANZIANO

ANZIANO

CALCIO

LATTICINI

LIPIDI

LONGEVITA

MASSA MUSCOLARE

PROTEINE

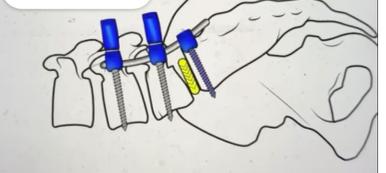
DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CORRIERE TV

Attiva audio



L'intervento per la spondilolistesi (credito: Cesare Faldini)

Vengono impiantate delle viti nella colonna per riallineare le vertebre

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI

CUORE, ARTERIE, VENE

OCCHI

ORECCHIO, NASO, GOLA

FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO

BOCCA E DENTI

TRACHEA, BRONCHI, POLMONI

RENI, VESCICA, VIE URINARIE

OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI

ORGANI GENITALI

PELLE, UNGHIE, CAPELLI

PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole

SANGUE E LINFA