



# LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

## Latte: meglio intero o scremato?

Autore: Redazione | 08/01/2020



*Un nuovo studio mette a confronto il latte intero ed il latte scremato, valutando quale sia più salutare per i bambini.*

La scelta più salutare per mantenere il pesoforma nei bambini potrebbe essere il latte intero, e non quello scremato come solitamente si è portati a credere. A suggerirlo è una metanalisi effettuata da ricercatori canadesi, che hanno esaminato 14 studi prospettici su 20.897 bambini e ragazzi fino a 18 anni. Tutti i

lavori avevano confrontato i soggetti che consumano solo **latte intero** (3,25% di grassi) con quelli a cui viene somministrato **latte contenente meno del 2% di grassi**.

## Latte intero o latte scremato?

L'**American Academy of Pediatrics**, come riporta una nota stampa dell'Adnkronos, attualmente consiglia di passare al **latte scremato o magro** (1%) all'età di 2 anni. Ma combinando i dati di questi **studi** gli scienziati hanno calcolato che, rispetto ai bambini che bevono **latte scremato o parzialmente scremato**, quelli nutriti con latte intero corrono il 39% di rischi di sovrappeso o obesità in meno. Valori che risultano diminuiti costantemente aumentando il consumo di latte. L'analisi è pubblicata sull'*American Journal of Clinical Nutrition*.

Gli autori - commenta il '*New York Times*' - ipotizzano che ci siano diversi meccanismi implicati. È possibile che i **bambini** che bevono latte intero consumino poi meno calorie da altri alimenti: alcuni studi suggeriscono, infatti, che il grasso del latte abbia la proprietà di **aumentare il senso di sazietà**. Ma potrebbe anche essere in gioco un fattore 'inverso': è possibile che i bambini già magri di costituzione abbiano genitori che offrono loro latte intero per tentare di aumentarne il peso.

L'autore senior dello studio, *Jonathon Maguire*, pediatra dell'Università di Toronto, ha comunque sottolineato che nessuno di questi studi osservazionali è stato in grado di dimostrare un rapporto diretto di causa-effetto. "Servono più **studi clinici** per capire se stiamo consigliando la cosa giusta", sottolinea.