

## CONSUMO DI PRODOTTI LATTIERO-CASEARI E MORTALITÀ

La relazione tra l'assunzione di prodotti lattiero-caseari e vari esiti di salute è stata ampiamente esaminata e la maggior parte degli studi non ha mostrato apprezzabili associazioni benefiche o avverse. Tuttavia, sono più limitate le prove sull'associazione tra assunzione di latte e mortalità derivanti da studi prospettici di coorte. Recentemente sono stati pubblicati due diversi studi su associazione fra il consumo di latte e latticini e la mortalità per tutte le cause, per patologia cardio-vascolare (CV) e per cancro, uno su popolazioni statunitensi, l'altro sulla popolazione italiana. L'Italia si differenzia rispetto al nord-Europa e agli Stati Uniti, dove sono già stati fatti ampi studi sull'associazione fra consumo di latte e latticini e mortalità, perché il consumo medio di latte è più basso ma frequente (la maggior parte dei giorni, a colazione).

### NEGLI USA (1)

#### Caratteristiche dello studio

È stata esaminata l'associazione del consumo totale di prodotti lattiero-caseari e dei sottotipi di latticini con la mortalità, totale e specifica per causa, in tre grandi coorti, comprendenti in tutto **217 755 partecipanti** senza patologia CV o cancro al momento della valutazione iniziale, per il 95% di origine europea:

- *Nurses' Health Study* (NHS), iniziato nel 1976, 121 700 donne di 30-55 anni alla valutazione iniziale;
- *Nurses' Health Study II* (NHSII), iniziato nel 1989, 116 671 donne di 25-42 anni alla valutazione iniziale;
- *Health Professional Follow-up Study* (HPFS), iniziato nel 1986, 51 529 uomini di 40-75 anni alla valutazione iniziale.

Durata *follow-up*: 29-32 anni.

Decessi: 51 438, di cui 12 143 per patologia CV e 15 120 per cancro.

Porzioni *standard*: un bicchiere da 240 mL per latte scremato/magro e latte intero; un cucchiaino (6 g) per la panna; 1/2 tazza (120 mL) per sorbetto o yogurt gelato, gelato, fiocchi di latte e ricotta; 30 mL per la crema di formaggio e altri formaggi. Il consumo di burro non è stato incluso.

#### Risultati

Categorie di consumo e <i>hazard ratio</i> (HR) multi-variato per mortalità totale rispetto alla prima categoria		
I	0.8 porzioni/die	
II	1.5 porzioni/die	HR 0.98 (IC 95% 0.96-1.01)
III	2 porzioni/die	HR 1.00 (IC 95% 0.97-1.03)
IV	2.8 porzioni/die	HR 1.02 (IC 95% 0.99-1.05)
V	4.2 porzioni/die	HR 1.07 (IC 95% 1.04-1.10)

Nella categoria a consumo di latte e latticini più alto, rispetto a quella a consumo più basso, l'*hazard ratio* per mortalità CV era 1.02 (IC95% 0.95-1.08), per la mortalità da cancro 1.05 (0.99-1.11).

L'apporto di prodotti lattiero-caseari è risultato associato al rischio di mortalità totale e al rischio di mortalità CV con una relazione non lineare: rischio leggermente minore per apporti moderati rispetto a quelli bassi, rischio aumentato per apporti alti. Un'analisi dose-risposta ha suggerito che il consumo di due porzioni al giorno di prodotti lattiero-caseari fosse associato a una minor mortalità totale e per patologia CV. L'apporto totale di latte e latticini era invece associato con rischio leggermente più alto di mortalità per cancro in modo lineare ma non significativo.

Nell'analisi per sottotipi di prodotti lattiero-caseari, il consumo di latte scremato o parzialmente scremato era associato con un rischio leggermente più alto di mortalità totale e CV e con un rischio più basso di cancro colorettale. L'apporto di latte intero era significativamente associato con un rischio più alto di mortalità totale (HR per mezza porzione addizionale al giorno 1.11, IC95% 1.09-1.14), mortalità CV (HR 1.09, IC95% 1.03-1.15) e mortalità per cancro (HR 1.11, IC95% 1.06-1.17), comprendendo neoplasie polmonari, ovariche e prostatiche. Formaggi e yogurt non erano associati con rischio di mortalità totale o causa-specifica.



Nelle analisi di sostituzione degli alimenti, la mortalità era inferiore sostituendo i latticini con noci, legumi o cereali integrali, mentre era maggiore sostituendoli con carni rosse e lavorate.

### Conclusioni

Questi dati provenienti da grandi coorti non supportano un'associazione inversa tra alto consumo di prodotti lattiero-caseari e latte e rischio di mortalità.

Il consumo di due porzioni al giorno di prodotti lattiero-caseari è risultato associato con una minor mortalità CV. Gli effetti benefici dei prodotti lattiero-caseari potrebbero dipendere dagli alimenti di confronto scelti per sostituirli.

### IN ITALIA (2)

#### Caratteristiche dello studio

È stata studiata l'associazione fra il consumo di vari prodotti lattiero-caseari e la mortalità nella coorte italiana dello studio EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition –Italy*).

Sono stati analizzati i dati di 45 009 volontari sani arruolati fra il 1993 e il 1998 in 5 centri (Varese, Torino, Firenze, Napoli, Ragusa), con termine del *follow-up* al 31/12/2009 per VA e al 31/12/2010 per FI, TO, RG e NA.

*Follow-up* mediano: 14.9 anni.

Decessi: 2468, 1464 (59%) per cancro, 459 (19%) per patologia CV.

Sono state valutate le associazioni di latte (totale, intero, scremato), yogurt, formaggio, burro e calcio assunto con i latticini con la mortalità per cancro, per patologia CV e per tutte le cause.

Porzioni standard: latte 160 g, yogurt 120 g, formaggio 100 g, burro 10 g.

#### Risultati

Non è stata **trovata nessuna associazione significativa fra il consumo di qualunque prodotto lattiero-caseario e la mortalità.**

È emersa una riduzione del 25% della mortalità per tutte le cause per il consumo di latte da 160 a 200 g/die rispetto al non consumo, ma non per i consumi più alti. Le associazioni di mortalità per cancro e mortalità CV erano simili a quelle della mortalità totale, ma senza un *trend* significativo.

L'associazione del consumo di latte intero e latte scremato con la mortalità per tutte le cause e causa-specifica era simile a quelle per il latte in generale.

#### Conclusioni

In questa coorte italiana, caratterizzata da un consumo di latte da basso a medio, **non è emersa alcuna evidenza di un'associazione dose-risposta fra mortalità e consumo di latte** o di qualunque altro prodotto fra quelli studiati.

La mortalità per tutte le cause era significativamente più bassa fra chi consumava 50-200 g/die di latte rispetto ai non consumatori.

#### Bibliografia

1. Ding M, Li J, Qi L, et al. Associations of dairy intake with risk of mortality in women and men: three prospective cohort studies. *BMJ* [2019, 367: l6204](#).
2. Pala V, Sieri S, Chiodini P, et al. Associations of dairy product consumption with mortality in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)–Italy cohort. *Am J Clin Nutr* [2019, 110: 1220–30](#).