STUDIO “ASSOLVE” I FORMAGGI, IN DIETA RIDUCONO I TRIGLICERIDI

13 Settembre 2018

di Redazione



ROMA – I formaggi consumati in una corretta dieta mediterranea riducono il rischio di far “sballare” i giusti livelli ematici di trigliceridi e di colesterolo “buono” (Hdl).

I prodotti lattiero-caseari fermentati, come lo yogurt, inoltre, non sono associati con l’ipercolesterolemia pericolosa sindrome metabolica.

Lo rivela Assolatte, citando i risultati di uno studio appena pubblicato sulla rivista scientifica “Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases” che assolve il consumo di prodotti

caseari anche nelle persone che hanno un alto rischio cardiovascolare.

Dalla ricerca condotta su 6572 tra uomini e donne con un'età media di 65 anni e con problemi di sovrappeso od obesità, ossia ad alto rischio cardiovascolare, è emerso un miglior quadro clinico tra chi seguiva un'alimentazione di tipo mediterraneo con alti consumi di formaggi.

Il dato più interessante, sottolinea Assolatte, riguarda il rapporto tra consumo di formaggi e ipertrigliceridemia: infatti, i livelli di trigliceridi nel sangue sono risultati inversamente associati ai consumi di formaggi. In altre parole, gli anziani che ne mangiavano di più hanno evidenziato meno problemi di un eccesso di trigliceridi nel sangue, come anche una minor incidenza di bassi valori di colesterolo Hdl nel sangue.

Un'evidenza che conferma quanto indicato da uno studio dell'Università di Soochow, da cui è emerso il ruolo preventivo dei lipidi dei prodotti lattiero-caseari nell'ipercolesterolemia. È emerso anche che in chi seguiva la dieta mediterranea, tutti i prodotti lattiero-caseari fermentati, dai formaggi agli yogurt, non hanno provocato alcun rischio di sindrome metabolica, caratterizzata da un insieme di fattori di rischio per l'arteriosclerosi che aumentano di 2-3 volte la probabilità di malattia cardiovascolare.