|  |
| --- |
| **I latticini collegati alla morte precoce**  *12.2019*  secondo uno studio pubblicato sul *British Medical Journal*, gli adulti che consumano più latticini, rispetto a chi ne consuma pochi, sono a maggior rischio di morte precoce.  Tra 217.755 partecipanti di tre grandi studi di coorte di Harvard, il *Nurses' Health Study, il Nurses' Health Study II,e l’Health Professionals Follow-up Study*,  coloro che consumavano la maggior parte dei prodotti lattiero-caseari avevano il più alto rischio di mortalità totale, mortalità cardiovascolare e mortalità per cancro.  I ricercatori hanno anche scoperto che quando i latticini vengono sostituiti con fagioli, cereali integrali o noci, il rischio di morte diminuisce.  Quando il latte viene sostituito con carne rossa e trasformata, il rischio aumenta.  La sostituzione della carne con prodotti lattiero-caseari può spiegare il motivo per cui alcuni studi hanno riscontrato un rischio ridotto di morte per consumo di latte. Tuttavia, la dieta più protettiva esclude sia la carne che i latticini.  **References** *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;27:367:l6204.* |

|  |
| --- |
|  |