

GENTE SALUTE | I BENEFICI EFFETTI DEI DERIVATI DEL LATTE CHE NESSUNO IMMAGINAVA

PRESSIONE ALTA? VADA IN LATTERIA

CONTRORDINE. I PRODOTTI CASEARI NON VANNO GUARDATI CON SOSPETTO. PERCHÉ TENGONO LONTANO IL RISCHIO IPERTENSIONE. VI DICIAMO COME

MA NON TUTTI SONO INDICATI
Una tavola di alimenti caseari: tra questi sono preferibili latte e ricotta. Meglio non abbondare con burro e formaggio.



di Camilla Tagliabue

Bisognerebbe cambiare la vecchia massima dei nonni: non più il vino, è il latte che fa buon sangue. Stando infatti a una ricerca recente pubblicata sul *British Journal of Nutrition*, i latticini sono un valido alleato contro l'ipertensione, «sia perché, nel tempo, tengono la pressione a livelli più bassi, sia perché sembrano ritardare il rischio di sviluppare questa patologia in età avanzata», spiega la dottoressa Monica Giroli, specialista in Scienze dell'alimentazione presso l'Unità di prevenzione cardiovascolare dell'Ospedale **Monzino** di Milano. Lo studio ha rilevato un minor incremento della pressione tra chi consuma almeno tre

porzioni a settimana di latte e latticini rispetto a coloro che si fermano a meno di una porzione a settimana. Ai maggiori consumi di questi prodotti si accompagna anche un minor rischio di sviluppare ipertensione con l'avanzare dell'età. «Il consumo di latticini almeno tre volte a settimana posticipa l'insorgere dell'ipertensione e aiuta a tenere i valori più bassi: ciò non significa, però, che il disturbo sia del tutto evitato o curato, ma solo tenuto sotto controllo. Secondo lo studio americano, gli

IL CONSUMO CORRETTO DEI LATTICINI MAGRI È TRE VOLTE LA SETTIMANA

alimenti che fanno bene alla pressione sono il latte scremato, o parzialmente scremato, e gli yogurt, ma

non i formaggi, la panna o il burro: su questi ultimi, infatti, i dati sono ancora contrastanti e i benefici potrebbero essere inferiori agli effetti su colesterolo e grassi dei prodotti caseari.

Senza contare le notizie recenti che inseriscono i formaggi nella "top 10" dei cibi che creano dipendenza, insieme a cioccolato e pizza. Ma anche qui sono solo ipotesi da verificare... Tornando ai latticini magri: in che modo questi proteggono le nostre arterie? «Perché hanno peptidi bioattivi, ovvero piccoli frammenti di proteine generati dalla digestione del siero di latte, che riducono la rigidità dei vasi e quindi la pressione arteriosa. Inoltre, latte e yogurt sono ricchi di calcio, potassio e magnesio: tutti elementi nutritivi che mantengono i vasi



OCCHIO AI VALORI

140/90: NON OLTRE

Sopra a quali valori si parla di ipertensione? «Se la pressione è uguale o maggiore ai 140/90», spiega la dottoressa Alimento. Il primo valore, cioè la "massima", corrisponde al picco di pressione quando il cuore si contrae; mentre il secondo valore, la "minima", corrisponde alla pressione tra un battito e l'altro. «L'ipertensione aumenta il rischio di patologie cardiache, specie ictus e infarti, e sopra i 50 anni andrebbe tenuta controllata periodicamente. Anche un soggetto sano dovrebbe farsela misurare due volte l'anno. Purtroppo questa patologia è spesso asintomatica, oppure ha sintomi generici come cefalea, capogiri e palpitazioni. Eppure non va sottovalutata, dato l'allungamento della vita media: ne soffre il 30-32 per cento degli italiani».



elastici, le arterie più attive, e quindi permettono a pressione e circolazione di funzionare bene».

E chi ha problemi di intolleranze o allergie come fa? «Gli intolleranti possono assumere latte senza lattosio, mentre chi è allergico potrebbe aver bisogno di introdurre il calcio sotto forma di integratori. Il deficit di calcio, infatti, oltre a provocare problemi al sistema scheletrico, ci espone a maggiori rischi cardiovascolari: ecco perché bere latte è così importante». Anche la vitamina D, altro "ingrediente" del latte, ha un ruolo anti-ipertensivo: «In generale la dieta equilibrata è un alleato indispensabile per tenere controllata la pressione: sì, quindi, a frutta, verdura, latticini magri e pesce; alcol, sale e grassi

DOPO I 50 CONTROLLI REGOLARI

Una donna si fa controllare la pressione. «Dopo i 50 anni anche i soggetti sani devono sottoporsi a controlli costanti della pressione, almeno due all'anno», dice la dottoressa Marina Alimento.

animali vanno invece consumati con moderazione», continua la dottoressa Marina Alimento, cardiologa al **Monzino**. «Altra accortezza: preferite l'acqua alle bevande analcoliche. Queste ultime sono zuccherine e favoriscono il sovrappeso e l'insorgenza di diabete», che sono spesso concause dell'ipertensione.

Che dire, infine, degli effetti di aglio e liquirizia sulla pressione? «Sono un po' miti da sfatare: non è provato che l'aglio sia un anti-ipertensivo, mentre la liquirizia può far innalzare la pressione arteriosa soltanto se consumata in grandi quantità».