

CON DUE BICCHIERI AL GIORNO SI PERDONO IN MEDIA 5 CHILI E MEZZO IN 2 ANNI

Chi beve latte dimagrisce meglio

Probabilmente è tutto merito di calcio e vitamina D, sostanze di cui questa amatissima bevanda è ricca

MILANO - Siete a dieta? Non rinunciate al latte pensando che sia troppo calorico, perché proprio bevendone regolarmente una bella tazza è più facile riuscire a smaltire i chili di troppo. Lo dimostra una ricerca pubblicata sull', secondo cui chi beve circa due bicchieri di latte al giorno nel giro di due anni perde in media 5 chili e mezzo di peso, rispetto ai 3 chili persi da chi non consuma latte o latticini.

STUDIO - I dati arrivano da un gruppo di ricercatori israeliani che hanno coinvolto oltre 300 uomini e donne in sovrappeso, assegnandoli a seguire per due anni una dieta a basso contenuto di grassi, la dieta mediterranea o un regime con pochi carboidrati. A prescindere dal tipo di dieta, i medici si sono accorti che i partecipanti che introducevano la quantità più elevata di calcio (in media almeno 580 milligrammi, pari a circa due bicchieri di latte) alla fine dei due anni avevano perso in media 5 chili e mezzo, mentre chi prendeva poco calcio dalla dieta (in media 150 milligrammi, il corrispettivo di mezzo bicchiere di latte) aveva perso solo 3 chili. E per ogni bicchiere di latte in più al giorno (200 grammi circa) aumentava la probabilità di perdere più peso rispetto alla media. Dati da confermare, ma che sembrano suggerire l'opportunità di bere un po' di latte ogni giorno: del resto poco tempo fa una ricerca svedese ha dimostrato che i bimbi di 8 anni che bevono regolarmente latte sono in media 4 chili più magri rispetto ai coetanei che non bevono mai latte.

VITAMINA D - I motivi di questo effetto dimagrante non sono ben noti: in parte può dipendere dal fatto che bere latte "distoglie" dal bere succhi di frutta o altre bevande zuccherate, note per essere un attentato alla linea. Ancora, potrebbe essere merito del senso di sazietà offerto dal latte. Oppure, stando ai risultati degli israeliani, tutto potrebbe spiegarsi coi nutrienti per cui il latte è famoso, il calcio e la vitamina D: «I livelli di calcio e vitamina D sembrano essere correlati al successo nel perdere peso. E latte e latticini ne sono le fonti principali», osserva il coordinatore della ricerca, il nutrizionista Danit Shahar. La vitamina D è ormai protagonista delle cronache scientifiche: si sa da decenni che aiuta a mantenere le ossa sane, ma questa è solo una piccola parte della storia, ormai. Questa poliedrica vitamina sembra infatti essenziale per avere un sistema immunitario efficiente e pare in grado di prevenire alcuni tipi di tumore, l'ipertensione, il diabete e altre patologie cardiovascolari. Ebbene, questi ultimi dati depongono pure a favore di un suo effetto dimagrante. «Per la prima volta abbiamo verificato che la vitamina D è più abbondante in chi perde più peso - dice Shahar -. Per questo, consumare latte e latticini è consigliabile anche a chi voglia dimagrire. Tre bicchieri di latte scremato o parzialmente scremato al giorno sono sufficienti per garantirsi un adeguato apporto di calcio e vitamina D senza eccedere con le calorie: 250 grammi di latte scremato ne danno appena 80».