

Il latte fa venire il cancro?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Per i **tumori del tratto gastrointestinale**, alcuni studi hanno evidenziato **una diminuzione del rischio di ammalarsi associata al consumo di latticini**. Una revisione della letteratura pubblicata su **Scientific Report** nel 2016 non è riuscita a identificare alcuna associazione significativa tra consumo di latticini e rischio di tumore del polmone, mentre uno studio più recente pubblicato su **Jama Oncology** suggerisce che lo **yogurt** potrebbe **proteggere dal rischio di sviluppare i tumori gastrointestinali**, soprattutto per opera dei **prebiotici e probiotici**. Le conclusioni riportate dagli esperti nel **Rapporto 2018** su Dieta, nutrizione, attività fisica e cancro pubblicato dal **World Cancer Research Fund (WCRF)** identificano una probabile **diminuzione del rischio di sviluppare il tumore del colon-retto legata al consumo di latte e derivati**, attribuito

generalmente ai batteri che producono l'acido lattico e alla presenza nei prodotti caseari di **calcio altamente biodisponibile**.

• Quanto latte e formaggio mangiare?

Anche se esistono prove scientifiche a favore di un possibile ruolo di latte e latticini per ridurre il rischio di cancro al colon-retto, **non significa che bisogna abusare di questi alimenti**. È bene seguire le linee guida per una sana alimentazione del **CREA** (Consiglio per la ricerca in agricoltura) e della **SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana), che raccomandano di consumare **3 porzioni al giorno di latte** (125 ml) **o yogurt** (125 g), alle quali si dovrebbero aggiungere **2-3 porzioni a settimana di formaggio fresco** (100 g) **o stagionato come il Grana Padano DOP** (50 g). Questo formaggio può essere consumato anche dagli **intolleranti al lattosio**, poiché **ne è naturalmente privo**, inoltre contiene **proteine** ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali e



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Leggi anche



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

