

Consumo di latte e acne | 27/08/2012

Trovata una correlazione tra consumo di latte e acne negli adolescenti.

All'Università di Harvard sono stati condotti tre studi che hanno messo in relazione la comparsa dell'acne negli adolescenti di entrambi i sessi con il consumo di latticini, attribuendo il problema al contenuto di ormone sessuale steroideo che si trova di solito nel latte vaccino (il naturale ormone presente nel latte, senza utilizzo di ulteriori ormoni nell'allevamento degli animali), in particolar modo nel latte scremato.

Di seguito riportiamo un video in cui il dottor Michael Greger tratta la questione, con la trascrizione in italiano del suo intervento subito sotto.

(Fonte: [Skim Milk and Acne](#))

Traduzione in italiano: Latte scremato ed acne

Lo Studio Nurses', condotto ad Harvard e pubblicato sull'autorevole rivista dell'American Academy of Dermatology, finanziato in parte nientemeno che dal National Dairy Council stesso (NdT: l'organismo nazionale dell'industria lattiero casearia), **ha evidenziato un'associazione tra assunzione di latte nell'adolescenza e la comparsa di una grave acne giovanile (diagnosticata da un medico).**

Tale associazione è ancora più pronunciata nel caso di latte scremato rispetto ad altri tipi di latte e la causa potrebbe essere dovuta alla maggiore concentrazione di estrogeni del latte scremato.

I ricercatori, infatti, hanno trovato quindici ormoni sessuali steroidei nel latte disponibile in commercio e i livelli più elevati sono proprio nel latte scremato, rispetto al latte intero e a quello al due per cento.

Questo studio è stato condotto intervistando un certo numero di donne su cosa mangiassero molti anni prima, quando frequentavano le scuole superiori, ma la maggior parte non riusciva a ricordarlo.

Pertanto, l'anno seguente i ricercatori dell'Università di Harvard hanno deciso di studiare in modo più diretto la correlazione tra consumo di latte e acne nelle ragazze adolescenti, seguendo per alcuni anni seimila adolescenti di età compresa tra i nove e i quindici anni ed arrivando sempre allo stesso risultato, ovvero l'esistenza di un forte legame tra assunzione di latte ed acne.

Forse il problema riguarda solo le ragazze?

Per accertarsene, i ricercatori hanno deciso di effettuare uno studio nei ragazzi adolescenti e ancora una volta hanno trovato un forte legame tra l'assunzione di latte scremato e acne.

Questo non sembra dipendere da iniezioni dell'ormone bovino della crescita o da steroidi usati negli allevamenti, si tratta solamente del naturale contenuto del latte.

Non dobbiamo sorprenderci se il latte ha un contenuto così alto di ormoni che stimolano la crescita, il latte in fin dei conti è fatto apposta per far crescere.

Traduzione a cura della dr.ssa Roberta Bichi