**Il consumo di latte peggiora la salute del cervello.**

***27.10.2017***

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista ***Nutrients*,** il consumo di latte peggiora la salute del cervello.

 I ricercatori hanno seguito per 20 anni 13.751 partecipanti allo studio ***Atherosclerosis Risk in Communities*** (ARIC) e hanno scoperto che coloro che consumavano più di un bicchiere di latte al giorno avevano il 10 per cento in più di probabilità di sperimentare il declino cognitivo, rispetto a coloro che consumavano meno di un bicchiere al giorno o non ne bevevano.

Questi risultati confermano altri studi che mostrano un legame tra latte e declino cognitivo.

 Inoltre, i risultati del ***Chicago Health and Aging Project*** mostrarono che coloro che consumano più grassi saturi hanno un rischio doppio di sviluppare la malattia di Alzheimer, rispetto a quelli che ne consumano meno. Il latte è la fonte n. 1 di grassi saturi nella dieta americana.

*Petruski-Ivleva N, Kucharska-Newton A, Palta P, et al. Milk intake at midlife and cognitive decline over 20 years. The Athersclerosis Risk in Communities (ARIC) study. Nutrients. 2017;9:1134; doi:10.3390/nu9101134.*

*Morris MC, Evans DA, Bienias JL, et al. Dietary fats and the risk of incident Alzheimer’s disease.Arch Neurol. 2003;60:194–200.*