Bufale: latte intero, formaggi e yogurt non fanno male al cuore

latte-formaggi-0248cadf

Latte, formaggi e yogurt prodotti con latte intero così come le **uova** non aggravano il rischio di **malattie di cuore o ictus**, mentre la carne rossa dovrebbe essere limitata a non più di tre pasti a settimana. Sono le raccomandazioni aggiornate della **Heart Foundation** in Australia su questi alimenti dopo che un gruppo di esperti ha condotto un'estesa rassegna di ricerche a livello australiano e internazionale. Dati alla mano, infatti, non vi sono evidenze che sia necessario limitarne il consumo per le persone sane.

La Heart Foundation in passato raccomandava a tutti di limitarsi ai prodotti caseari con ridotto contenuto di grassi, ma ora la raccomandazione è limitata a chi soffre di **ipertensione, malattie cardiache o diabete tipo due**. Secondo le nuove linee guida, non vi è un limite raccomandato per il consumo di uova per adulti sani, mentre per chi soffre di diabete tipo due il limite è uno al giorno.

Per la prima volta si consiglia di **limitare il consumo di carne non trasformata**, bovina, suina o ovina, a 350 grammi a settimana, pari a tre pasti di carne rossa magra. La carne lavorata come i **salumi** deve essere limitata, perché legata consistentemente a un più alto rischio di malattie cardiache e di altre condizioni croniche. Infine una raccomandazione a consumare molti **cibi di base vegetale**: verdure, frutta, cereali integrali, oltre a fonti di proteine come fagioli, lenticchie e tofu, oltre che pesce e frutti di mare.