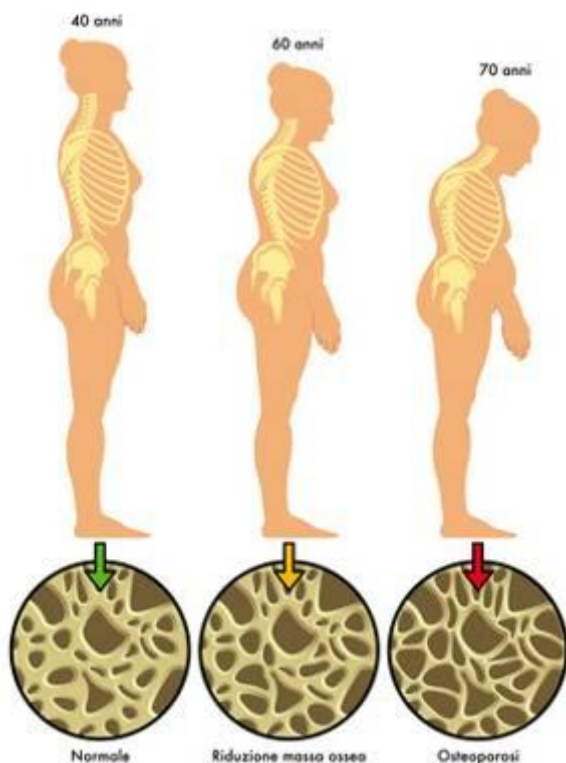


ASSOLATTE: BASTA UN POCO DI CALCIO E... L'OSSO STA SU



(Milano, 1 aprile 2014) **Assolatte**: presentati i risultati del Mese della prevenzione delle fratture da fragilità ossea. I prodotti lattiero-caseari sempre in pole position, visto che apportano calcio con assorbimento protetto e prolungato, e con deposizione ossea aumentata.

Visite specialistiche gratuite in 54 centri di tutta Italia, leaflet gratuiti a disposizione di tutti e un sito internet per offrire un'informazione qualificata e aggiornata: sono queste le azioni messe in campo durante l'ultima edizione del Mese della prevenzione delle fratture da fragilità ossea. Un'iniziativa di educazione e sensibilizzazione che rientra nella campagna „Stop alle fratture“, promossa da Siommms (Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro), Siot (Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia), Ortomed (Società Italiana di Ortopedia e Medicina) e Gisoos (Gruppo Italiano di Studio in Ortopedia dell'Osteoporosi Severa).

La fragilità ossea è un problema diffuso in Italia e si stima che oggi riguardi circa 1 milione di uomini e 3,5 milioni di donne. In particolare, il 50% delle over 65enni soffre di fragilità ossea e non ne è a conoscenza. Sono, invece, 100.000 le fratture da fragilità ossea del collo femorale che si verificano ogni anno in Italia.

Ma come si previene la fragilità ossea e quindi l'osteoporosi? **Assolatte ricorda che, secondo gli esperti, nutrirsi in modo equilibrato, assicurandosi un apporto adeguato soprattutto di calcio e vitamina D, costituisce un primo passo per prevenire l'osteoporosi.** Viceversa un'alimentazione sbilanciata, con carenza di calcio, proteine, vitamine C, E e D rappresenta un fattore che predispone all'osteoporosi.

Latte e derivati sono le fonti privilegiate di calcio. Non solo apportano notevoli quantità di calcio (vedi infografica allegata) ma lo contengono anche in una forma particolarmente facile da assorbire e da utilizzare. La spiegazione è che il **calcio, legato alla caseina, viene rapidamente rilasciato nelle fasi digestive ed è di elevata biodisponibilità, contrariamente alla quasi sempre scarsa - e comunque inferiore - biodisponibilità del calcio vegetale** che risente dell'azione inibitoria di vari composti, come l'acido fitico (presente in crusca e fagioli secchi) o l'acido ossalico (che si trova in spinaci, rabarbaro, barbabietola, cioccolato, tè, crusca di frumento, noccioline).

Inoltre il latte e i suoi derivati hanno anche un altro privilegio rispetto ad altri alimenti, acque o supplementi: **il lattosio aumenta l'assorbimento passivo del calcio presente nei prodotti lattiero-caseari, che può essere assorbito in parte anche senza l'intervento della vitamina D.** Per tutte queste caratteristiche gli studiosi affermano che il latte apporta calcio con "assorbimento protetto", "assorbimento prolungato" e "deposizione ossea aumentata".

Dunque, per chi rinuncia ai prodotti lattiero-caseari, non è facile raggiungere i livelli di assunzione giornalieri raccomandati di calcio. Ed è anche per questo che il latte ed i suoi derivati rappresentano uno dei cinque gruppi di alimenti che i nutrizionisti consigliano di inserire nell'alimentazione di ogni giorno. Le linee guida per una sana alimentazione consigliano tre porzioni giornaliere (da 125 grammi l'una) di latte o yogurt (che apportano circa 450 mg di calcio in una forma facile da utilizzare) e tre porzioni settimanali di formaggio da 100 grammi l'una, se fresco, o 50 grammi l'una, se stagionato.



20135 Milano - via Adige 20
tel . 02.72021817
fax 02.72021838
e-mail: assolatte@assolatte.it



Assolatte suggerisce alcuni accorgimenti pratici per aggiungere calcio alla dieta in modo facile e gradevole:

1 cucchiaino di grana sulla pasta (10 grammi) → 117 mg di calcio (Kcal 40)

30 g di mozzarella vaccina aggiunti a un'insalata di pomodori → 105 mg di calcio (Kcal 76)

30 g di scamorza (g 30) per insaporire melanzane o zucchine grigliate → 154 mg di calcio (Kcal 100)

25 g di cucchiaino di ricotta vaccina per rendere più cremoso un piatto di pasta → 74 mg di calcio (Kcal 36)

Per scaricare foto in alta risoluzione di prodotti lattiero-caseari: www.assolatte.it/it/home/press_area

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta	Assolatte	tel. 02-72021817
Elena Vincenzi e Silvia Alonzo	Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom	tel. 059-7863894

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e latti fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale *L'Attendibile* www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per seguire la campagna informativa sul latte www.vuolatte.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it

TORNA IL PREMIO GIORNALISTICO "L'ATTENDIBILE".

Al via la terza edizione del concorso giornalistico L'Attendibile. La premiazione dei vincitori avverrà nel 2014.

Informazioni, regolamento e scheda d'iscrizione sul sito www.assolatte.it/it/home/news/premio-giornalistico

Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane che operano nel comparto lattiero caseario.

Le imprese che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.

Calcio per porzione di alcuni prodotti lattiero caseari



latte
 intero, parzialmente
 scremato, magro

una tazza g 250
 da 298 a 312 mg



latte
 intero, parzialmente
 scremato, magro

un bicchiere g 125
 da 149 a 156 mg



yogurt
 intero, parzialmente
 scremato, magro

un vasetto g 125
 da 150 a 156 mg



**fontina
 caciocavallo**

porzione g 50
 430-435 mg



crescenza

porzione g 100
 557 mg



**grana padano
 parmigiano reggiano
 pecorino siciliano**

porzione g 50
 561-584 mg



**mozzarella
 vaccina**

porzione g 100
 350 mg



**ricotta
 vaccina**

porzione g 100
 295 mg



**formaggio fuso
 a fette**

una fettina g 25
 134 mg



**scamorza
 fresca**

porzione g 100
 512 mg