

NON E' "LONGEVITY MARKETING" MA SCIENZA: I LATTICINI AIUTANO A VIVERE PIU' A LUNGO

(Milano, 24 gennaio 2017) **Invecchiare in buona salute dipende per ben il 70% da alimentazione e stile di vita. E la dieta italiana, con la sua giusta quantità di prodotti lattiero-caseari, è la migliore. Non a caso siamo i più longevi d'Europa e i n.2 al mondo.**

Quasi un abitante della Terra su quattro ha superato la fatidica boa dei 50 anni. In Italia facciamo addirittura meglio: con il nostro 25% di ultra65enni e 6,5% di over 80enni, siamo i più longevi d'Europa e i secondi al mondo, superati solo dai giapponesi. Le "pantere grigie" stanno diventando sempre più importanti, anche a livello di consumi, tanto che ormai si parla di "longevity economy", un business che negli Stati Uniti vale già 7,6 trilioni di dollari, spiega [Assolatte](#). Ma, oltre al marketing, i senior hanno attirato anche l'attenzione della scienza: sono tanti, e sempre più numerosi, gli studi realizzati per scoprire "l'elisir dell'eterna giovinezza".

Le prime indicazioni sono già emerse, e sono molto interessanti: [Assolatte](#) le ha raccolte in "ANZIANI SEMPRE PIÙ LONGEVI: LA DIETA GIUSTA È QUI", il nuovo numero della sua newsletter nutrizionale **L'Attendibile**.

La scienza rivela che durata e qualità della vita dipendono solo per il 30% dalla genetica e per ben il 70% dagli stili di vita e dall'ambiente, spiega [Assolatte](#).

In Italia viviamo così a lungo perché mangiamo bene, in tutti i sensi. Lo confermano numerosi studi internazionali da cui emerge chiaramente che la dieta adottata negli ultimi decenni dagli italiani è associata a una maggiore aspettativa di vita e a una vecchiaia più sana. **Non ci sono, dunque, ragioni per abbandonare il nostro tradizionale stile alimentare a favore di nuove mode o diete d'importazione.**

Anzi, ci sono buone ragioni per affezionarsi ancora di più a latte, yogurt, burro e formaggi: aiutano a mantenere efficiente il cervello, come ha rivelato uno studio della University of Kansas Medical Center. Ecco perché **i prodotti lattiero-caseari sono gli alimenti giusti per scongiurare la principale paura dei senior italiani, ossia la perdita della memoria e della lucidità mentale.** Un aspetto che preoccupa il 50% degli italiani contro il 38% della media dei loro coetanei di altri 16 Paesi del mondo, spiega [Assolatte](#) citando i risultati di uno studio condotto da Gsk.

I prodotti lattiero-caseari favoriscono il buon funzionamento del cervello perché forniscono due tipi di proteine (la caseina e il siero di latte) che agiscono in sinergia, promuovendo la formazione del **glutazione, uno degli antiossidanti più potenti prodotti dall'organismo, fondamentale per prevenire lo stress ossidativo e il danno causato dai normali processi metabolici.** I ricercatori della University of Kansas Medical Center hanno misurato il legame tra consumo di latte e livelli di glutazione scoprendo che più latte si beve, più i valori del glutazione si alzano. E il cervello ringrazia!

"Anziani sempre più longevi: la dieta giusta è qui", il nuovo numero della newsletter nutrizionale **L'Attendibile**, è realizzato dalla dottoressa **Samantha Biale, nutrizionista-diet coach e giornalista.**



Per scaricare il numero de **L'Attendibile**: <https://goo.gl/xPuK0o>

Per consultarlo online sul sito dedicato: <https://goo.gl/xEkQNg>

per scaricare la App de **L'Attendibile**: <https://goo.gl/7iNs5w>

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta – Assolatte Milano

mail: besta@assolatte.it . tel. 02-72021817

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 i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it/

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

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: assolatte.bx@skynet.be