

LATTE E DERIVATI: DALLA PARTE DELLE DONNE, PER FARLE STARE BENE. A OGNI ETÀ'

Dalla sindrome pre-mestruale all'osteoporosi, dal controllo del peso alla regolarità intestinale, dal diabete alla tonicità muscolare, dalle infezioni intime alla depressione post partum: sono tanti i problemi tipicamente femminili che si possono prevenire e combattere con latte, yogurt, formaggi, burro e latticini. Ecco i 10 benefici per le donne attestati dagli studi scientifici raccolti da [Assolatte](#)

(Milano, 06 marzo 2017) Sono i migliori amici delle bambine, delle ragazze e delle donne, perché contribuiscono a farle crescere sane, a farle stare bene a farle sentire in forma in tutte le fasi della vita. In effetti, sottolinea [Assolatte](#), latte, yogurt, formaggi e latticini vantano una ricchezza nutrizionale e un mix di sostanze benefiche che li rende fondamentali nell'alimentazione delle donne, aiutandole a essere più sane, più in forma e più belle. Lo confermano i tanti studi che hanno analizzato il rapporto tra i prodotti lattiero-caseari e alcuni dei più diffusi disturbi femminili, scoprendo effetti molto interessanti. **Ecco 10 validi motivi per cui ogni donna, dall'infanzia alla terza età, non dovrebbe mai rinunciare ai giusti quantitativi di latte, yogurt, formaggi e latticini.**

Eviti la sindrome premestruale

Mal di testa, irritabilità, gonfiore addominale, insonnia e umore nero: per molte donne l'arrivo del ciclo mestruale è accompagnato ogni mese da una serie di fastidiosi disturbi. I prodotti lattiero-caseari aiutano a combatterli, perché sono ricchi di vitamina D e di calcio, i due nutrienti più efficaci contro la sindrome premestruale. E' la conclusione a cui è giunto uno studio condotto dal Dipartimento di Salute Pubblica della Massachusetts University che ha osservato come un elevato apporto sia di vitamina D che di calcio è associato a un ridotto rischio di sindrome premestruale. In particolare, le donne con gli apporti alimentari più bassi di calcio (in media 529 mg al giorno) hanno mostrato il 30% di probabilità in più di soffrire di sindrome premestruale rispetto alle donne che, tramite i cibi, assumevano quantitativi più elevati di calcio (1283 mg).

Ti conservi bella tonica

Consumare delle proteine dopo l'esercizio fisico è la strategia più efficace per avere muscoli sani e tonici, come rivela uno studio pubblicato sul *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*. E le proteine del latte, per la loro ottima composizione in amminoacidi, per l'elevata digeribilità e il facile assorbimento nell'organismo, si sono rivelate le più indicate per contrastare la riduzione della massa muscolare, e di conseguenza anche della forza, che avviene con il progredire dell'età e che riguarda il 30% delle persone delle donne over 60.

Combatti il "baby blues"

E' un momento atteso con ansia e trepidazione per nove mesi: ma è solo dopo il parto che si fanno i conti con una nuova vita. E spesso l'impatto è così faticoso e stressante da causare pesanti ripercussioni sui nervi e sull'umore. La depressione post-partum è un fenomeno ben noto e che interessa la maggior parte delle neo-madri. Uno studio condotto in Giappone e pubblicato su *Nutrition Research*, ha seguito 1300 donne durante la gravidanza e per alcuni mesi dopo il parto, scoprendo che il "baby blues" era due volte meno frequente in quelle che, da incinte, avevano consumato più latte. Mentre proseguono le ricerche per identificare i fattori che provocano quest'effetto protettivo, i ricercatori sottolineando l'importanza di prestare particolare attenzione all'igiene alimentare e di consumare ogni giorno le tre porzioni di prodotti lattiero-caseari consigliate dalle Linee-guida nutrizionali.

Dai un calcio all'osteoporosi

23 donne italiane over 40enni su 100 hanno problemi di osteoporosi. Ma solo la metà sa di soffrirne, perché questa patologia è asintomatica. Non c'è dunque alcuna valida ragione per abbassare la guardia e introdurre meno calcio, il minerale necessario per avere ossa forti e scheletro sano. Dunque, sulla tavola al femminile non devono mai mancare i prodotti lattiero-caseari, che sono la principale fonte di calcio alimentare e anche gli alimenti in cui il calcio è presente nella forma più biodisponibile, grazie al favorevole rapporto tra calcio e fosforo. Anche gli ultimi studi scientifici hanno riconfermato l'effetto benefico del consumo di latte e di prodotti lattiero-caseari sulla densità minerale ossea, sfatando le "fake news" che circolano sul web secondo cui ci sarebbe un legame tra latticini e rischio di fratture. In realtà una ricerca pubblicata sull'*American Journal of Clinical Nutrition* ha confermato che latte, yogurt e formaggi contengono tutta una serie di nutrienti (come proteine, calcio, fosforo, magnesio, manganese, zinco, vitamina D e vitamina K) che sono necessari per la costruzione di ossa forti durante l'infanzia e per il loro mantenimento nell'età

adulta. Un'inadeguata assunzione di minerali durante l'infanzia e l'adolescenza è stata, infatti, associata a un significativo aumento del rischio di fratture in età avanzata, in particolare nelle donne.

Combatti le infezioni intime

Stress (anche positivo), uso regolare di farmaci (come la pillola), glicemia alta, diabete e stitichezza: sono tante le cause che possono favorire lo sviluppo di infezioni vaginali e alle vie urinarie, come la Candida e la cistite. Problemi che colpiscono le donne tre volte più degli uomini. In questi casi yogurt e lattici fermentati sono un grande aiuto perché apportano microrganismi probiotici che riescono a ristabilire il giusto pH e a riportare in equilibrio la flora batterica intestinale, evitando così lo sviluppo e la migrazione dei batteri "nocivi". La conferma del ruolo positivo dei lattobacilli contro le infezioni intime viene anche da una meta-analisi pubblicata su *The Canadian Journal of Urology*, che ne ha verificato l'efficacia anche per evitare la ricomparsa di infezioni ricorrenti delle vie urinarie nelle donne in premenopausa.

Mantieni più facilmente il peso forma

Non ci sono relazioni dirette tra consumo di latticini e aumento del peso corporeo, anzi alcuni studi mostrano che in realtà c'è un effetto positivo sull'indice di massa corporea e la massa grassa. Sono le conclusioni a cui è giunta una review comparsa su *Nutrition Reviews* che ha esaminato 35 studi osservazionali e di intervento. Evidentemente, hanno concluso i ricercatori i latticini contengono alcuni specifici componenti la cui combinazione può influenzare la deposizione del grasso corporeo e un alto apporto alimentare di calcio si associa con un aumento del dispendio energetico, della termogenesi e della perdita di grasso attraverso le feci.

Uno studio pubblicato dal *New England Journal of Medicine* ha invece cercato le associazioni più significative tra alimenti e aumento di peso legato all'età. Dall'analisi dell'alimentazione di 121.000 persone, è emerso che lo yogurt è il principale alimento amico della linea, meglio della frutta, della verdura e dei cereali integrali: infatti, per ogni porzione in più di yogurt consumata ogni giorno, l'aumento di peso si riduceva di circa 370 g ogni 4 anni, in particolare nelle donne.

Dai una mano al microbioma

Ogni giorno, in media, vengono pubblicati due nuovi articoli scientifici dedicati ai probiotici, con risultati sempre più interessanti riguardo l'importanza del microbioma e la capacità dei probiotici di favorirne l'equilibrio. Negli ultimi anni, infatti, si è scoperto che l'intestino può condizionare lo stato psichico e avere persino un ruolo sui comportamenti emotivi, in particolare su quelli femminili. Il microbioma, con i suoi due chili di batteri, può essere considerato un organo endocrino che mette in circolo centinaia di sostanze attive, addirittura più eterogenee di quelle prodotte dagli altri organi endocrini, come emerge dalla recente revisione pubblicata sulla rivista *Molecular Psychiatry*.

Previene l'ipertensione

Una ricerca della Harvard School of Public Health di Boston, pubblicata da *Hypertension*, ha indagato l'associazione fra i prodotti lattiero-caseari e l'incidenza dell'ipertensione su 29.000 donne dai 45 anni in su. In questo studio, durato dieci anni, si è osservato che sia l'assunzione di prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi, sia quella di calcio e di vitamina D erano inversamente associati con il rischio di ipertensione, suggerendo un loro potenziale ruolo nella prevenzione primaria di questa malattia.

Tieni lontano il diabete

I prodotti lattiero-caseari sono efficaci nella prevenzione del diabete di tipo 2, ossia quello legato all'alimentazione. La conferma viene da una recente meta-analisi, che ha incluso 22 studi di coorte per un totale di oltre 579.000 persone, e i cui risultati sono stati pubblicati sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. Sono soprattutto i prodotti lattiero-caseari fermentati come formaggi e yogurt, ad essere associati a un ridotto rischio di diabete di tipo 2, soprattutto nelle donne, grazie alle proteine del siero di latte e agli aminoacidi ramificati che li caratterizzano.

Ti assicuri un buon sonno

Degli oltre 13 milioni di italiani che hanno problemi di insonnia la maggior parte sono donne. Notti in bianco, fatica ad addormentarsi e risvegli frequenti sono spesso dovuti ad abitudini alimentari sbagliate, in particolare per quanto riguarda la cena e le ore prime di coricarsi. Per predisporre a un buon sonno è importante portare in tavola gli alimenti giusti, ossia quelli che contengono triptofano, l'amminoacido che favorisce la produzione nel cervello di alcuni sedativi naturali, come la melatonina e la serotonina. I prodotti lattiero-caseari sono particolarmente ricchi di triptofano: una tazza di latte caldo prima di andare a letto o uno yogurt mangiato sul divano davanti alla televisione sono una buona abitudine per assicurarsi il giusto riposo e chiudere la giornata con un buon equilibrio emotivo, come emerge da uno studio condotto presso l'Università di Cambridge e pubblicato su *Biological Psychiatry*.

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 lattini 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 JoyeuseEntrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: assolatte.bx@skynet.be