

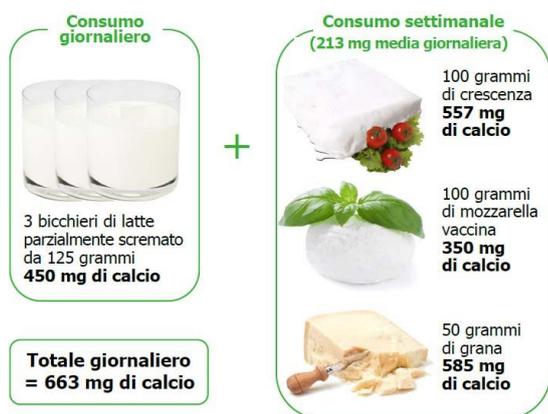
## IL MIGLIOR CALCIO DI SEMPRE PER SALUTE DELLE OSSA? È QUELLO DA SEMPRE NATURALMENTE PRESENTE IN LATTE, YOGURT E FORMAGGI

OGNI GIORNO UN ADULTO DEVE ASSUMERE CIRCA 1 GRAMMO DI CALCIO. E NON SOLO PER AVERE OSSA PIÙ FORTI MA ANCHE PER “NUTRIRE” L’ORGANISMO. IL MODO PIÙ EFFICACE PER RAGGIUNGERE QUESTO TRAGUARDO, RICORDA ASSOLATTE, È CONSUMARE LE GIUSTE QUANTITÀ DI PRODOTTI LATTIERO-CASEARI, GLI ALIMENTI CAMPIONI ASSOLUTI DI CALCIO

[Milano, 29 marzo 2017]

Latte, yogurt e formaggi restano i primi “fornitori” di calcio degli italiani: più della metà del calcio che i nostri connazionali assumono con gli alimenti proviene infatti dai prodotti lattiero-caseari. Ma ancora non basta, sottolinea **Assolatte**: la stragrande maggioranza degli italiani, infatti, presenta una carenza di calcio, che si fa più importante nei bambini, nei ragazzi e in chi esclude gli alimenti di origine animale. Una situazione che espone maggiormente al rischio di **privare il tessuto osseo di un elemento importante per la sua crescita e mineralizzazione e di impedire** il corretto funzionamento dell’organismo, visto che il calcio svolge molte funzioni fondamentali, come l’attivazione degli enzimi, la trasmissione dell’impulso nervoso, la contrazione muscolare, la permeabilità delle membrane, la moltiplicazione e la differenziazione cellulare.

La conferma dell’effetto protettivo del calcio presente nei prodotti lattiero-caseari e il suo ruolo nella lotta all’osteoporosi viene da un’importante review, realizzata dalle università di **Copenhagen, Wageningen e Reading** e pubblicata su “**Food & Nutrition Research**”. Il pool dei ricercatori coinvolti ha adottato un metodo interessante: è partito dai temi proposti dai “no milk” e ne ha verificato l’attendibilità scientifica tramite una meta-analisi di studi osservazionali e randomizzati controllati sul consumo di questi alimenti. Da questa review i prodotti lattiero-caseari sono usciti promossi a pieni voti: i ricercatori hanno confermato l’effetto positivo di latte & Co. per la salute delle ossa e hanno sottolineato che **i prodotti lattiero-caseari sono gli unici alimenti a contenere, naturalmente e in quantità adeguate, ben 7 degli 8 nutrienti che la Commissione Europea ha indicato come necessari per mantenere in salute le ossa (ossia proteine, calcio, fosforo, magnesio, manganese, zinco e vitamina K).**



Dunque, consumare le tre porzioni giornaliere di latte e/o yogurt (da 125 grammi l’una) e le tre porzioni settimanali di formaggio (da 100 grammi l’una per i formaggi freschi e da 50 grammi per i formaggi stagionati), così come consigliano le Linee guida per una sana alimentazione, è il modo migliore per assicurarsi le necessarie quantità di calcio. **Ed è anche il modo più smart per farlo, perché comporta tanti altri benefici “insospettabili”,** che vanno dall’aiuto nel perdere peso alla certezza di consumare prodotti naturali, di alto valore biologico e dall’ottimo rapporto tra benefici nutrizionali e prezzo, come spiega **Assolatte**, che rivela **i tanti benefici “nascosti” del calcio contenuto nei prodotti lattiero-caseari.**

**SEI A DIETA:** se ti sei messo a stecchetto per perdere qualche chilo in vista della bella stagione non devi comunque rinunciare ai prodotti lattiero-caseari e al loro indispensabile apporto di calcio e di preziose sostanze nutritive (come calcio, proteine di alta qualità, zinco, potassio e vitamine del gruppo B). E’ sufficiente scegliere le versioni magre o “alleggerite” di latte, yogurt e formaggi, che hanno un ridotto contenuto di grassi e un modesto valore energetico, ma che mantengono inalterato l’apporto di calcio. 100 ml di latte o di yogurt scremati apportano circa 35 calorie (ossia quanto un biscotto) e 100 g di yogurt magro valgono circa 60 calorie, ossia meno di una mela. Rispettare le tre porzioni di latte o yogurt previste ogni giorno dalle Linee guida per una sana alimentazione, scegliendo le versioni magre o parzialmente scremate, permette a una donna adulta di garantirsi il 58% del calcio, il 31% dello zinco e il 25% delle proteine

necessarie ogni giorno. Il tutto in sole 135 calorie complessive.

Dagli studi più recenti è emerso un altro buon motivo per considerare i prodotti lattiero-caseari i migliori alleati di chi si mette a dieta: aiutano a tenere sotto controllo la linea e contrastano l'aumento del peso e del girovita perché attivano numerosi meccanismi protettivi, come l'aumento della sazietà, il minore assorbimento dei grassi, il potenziamento della lipolisi e il miglioramento dell'insulino-resistenza.

**SEI VEGETARIANO:** il calcio non è tutto uguale. Quello contenuto nei prodotti lattiero-caseari è il più facile da metabolizzare per il nostro organismo, per due motivi: perché **latte, yogurt e formaggi non contengono sostanze che ne impediscono l'assorbimento** e perché il calcio si accompagna a sostanze che ne favoriscono la biodisponibilità e l'effetto positivo sulla mineralizzazione delle ossa, come il fosforo e il lattosio. **Al contrario, i prodotti vegetali che sulla carta sono ricchi di calcio (come rucola, fagioli, mandorle e cavoli), in realtà non contribuiscono a coprire il fabbisogno umano di questo minerale perché il calcio che forniscono viene in gran parte eliminato con le urine: colpa del fatto che negli alimenti vegetali sono presenti alcune sostanze (come ossalati e fitati) che ostacolano la fissazione del calcio nell'organismo.**

**CERCHI CIBI GENUINI:** il latte, lo yogurt e i formaggi **contengono naturalmente calcio**. Non è addizionato, come accade in molti prodotti alternativi di origine vegetale, in cui il calcio viene aggiunto artificialmente per migliorarne le caratteristiche nutrizionali.

**SEI INTOLLERANTE AL LATTOSIO:** per consentirti di non dover rinunciare al piacere di una tazza di latte, di un vasetto di yogurt o di un piatto di formaggi freschi le imprese del settore lattiero-caseario hanno creato tanti latticini delattosati o a ridotto contenuto di lattosio. **Sono prodotti naturali**, ottenuti semplicemente a partire da latte privato del lattosio, e mantengono lo stesso apporto di calcio, perché **l'eliminazione del lattosio non comporta diminuzioni del contenuto di calcio.**

**SEI ATTENTO A SPENDERE BENE I TUOI SOLDI:** il latte, lo yogurt e i formaggi possono rappresentare una fonte di calcio particolarmente vantaggiosa anche dal punto di vista economico. **Basta confrontarne il prezzo con quello degli alimenti vegetali spesso indicati come esempio di buone fonti di calcio, come spinaci e mandorle.** Per introdurre i circa 580 mg di calcio presenti in una porzione da 50 grammi di Grana Padano o di Parmigiano Reggiano si spende circa 1 euro. Per introdurre la stessa quantità di calcio si dovrebbero consumare più di 700 grammi di spinaci (costo medio 1,54 euro) oppure più di 220 grammi di mandorle (costo medio 3 euro).

**Per maggiori informazioni:** Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) . tel.02-72021817

**per approfondire:** [www.fabbisognogiornalierocalcio.it](http://www.fabbisognogiornalierocalcio.it)

in caso di pubblicazione si prega di citare la fonte Assolatte

## **TORNA IL PREMIO GIORNALISTICO ASSOLATTE L'ATTENDIBILE**

Il concorso è riservato ai giornalisti che abbiano affrontato i temi relativi all'industria lattiero casearia e alle sue produzioni in articoli, inchieste e servizi diffusi su testate registrate cartacee, radiofoniche, televisive, web e agenzie di stampa. Sono previsti:



### **3 PREMI**

PER LE CATEGORIE  
TEMATICHE

1. IL RUOLO DELL'INDUSTRIA LATTIERO CASEARIA ITALIANA NELLO SCENARIO ECONOMICO
2. IL SETTORE LATTIERO CASEARIO TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE
3. I PRODOTTI LATTIERO CASEARI: SALUTE, NUTRIZIONE E BENESSERE



### **4 MENZIONI SPECIALI**

PER LE CATEGORIE DI PRODOTTI

1. LATTE
2. YOGURT E LATTI FERMENTATI
3. FORMAGGI
4. PANNA E BURRO

Tutte le informazioni, il regolamento e la scheda di adesione sono sul sito [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)

**Per maggiori informazioni:**

Carmen Besta - Assolatte tel. 02. 72021817 - [premiogiornalistico@assolatte.it](mailto:premiogiornalistico@assolatte.it) – [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it)