

LE MIGLIORI PROTEINE ANIMALI CON IL MINOR IMPATTO AMBIENTALE: I PRODOTTI LATTIERO-CASEARI SONO “THE BEST”

Assolatte: latte, yogurt, burro e formaggi sono le fonti di proteine animali più “sostenibili”. Lo riconosce la Planetary Health Diet, che ne consiglia 250 grammi al giorno. Per nutrirsi in modo equilibrato, mettendo d'accordo salute, gusto e tutela dell'ambiente.

(Milano, 18 gennaio 2019) Come coniugare le esigenze di un'alimentazione varia, adeguata sul fronte nutritivo e che favorisca il benessere con la necessità di tutelare le risorse ambientali già oggi pesantemente sfruttate e ancora più a rischio considerando l'aumento incessante della popolazione mondiale? La risposta viene dal rapporto "Food-Planet-Health", **il modello alimentare “sostenibile” elaborato da 37 esperti di 16 Paesi, che è stato pubblicato dalla prestigiosa rivista Lancet**: ridurre gli sprechi di cibo, aumentare il consumo di alimenti vegetali e scegliere le fonti di proteine animali più “efficienti”.

Come i prodotti lattiero-caseari, di cui questa dieta consiglia un apporto quotidiano: **consumare ogni giorno un vasetto di yogurt e una porzione di formaggio fresco, o una tazza di latte e una porzione di formaggio duro è un'abitudine che fornisce tanti nutrienti fondamentali e un modo concreto per curarsi non solo della propria salute ma anche di quella del nostro pianeta**, spiega [Assolatte](#).

La Planetary Health Diet non è una dieta vegana, perché non esclude i prodotti di origine animale, riconoscendo che sono fonti preziose di proteine di alta qualità nutrizionale e di minerali importanti per la salute, spiega [Assolatte](#) e fornisce dei livelli di riferimento per i loro consumi giornalieri. Per i prodotti lattiero caseari ben **250 grammi al giorno tra latte, yogurt, burro e formaggi**.

In pratica, la **Planetary Health Diet conferma il valore dei latticini, facendone la più importante fonte quotidiana di proteine animali nonché la seconda famiglia di alimenti da privilegiare nell'alimentazione quotidiana**, dietro frutta e verdura (500 grammi al giorno) e davanti ai cereali integrali (230 grammi), sottolinea [Assolatte](#). **Ma non solo.**

Il rapporto "Food-Planet-Health" mostra che, con la sola eccezione dell'Europa e del Nord America, la maggior parte delle popolazioni del mondo non raggiunge i consumi raccomandati di latticini. Eppure, dicono gli esperti, **una dieta che include fino a 500 g di latticini al giorno migliorerebbe lo stato nutrizionale della popolazione.**

Il grande plus dei prodotti lattiero-caseari riconosciuto dalla Planetary Health Diet è il rapporto favorevole tra densità nutrizionale e impatto ambientale: infatti, per raggiungere uno sviluppo sostenibile, non occorre solo fornire calorie a milioni di persone ma piuttosto nutrirle con alimenti ottenuti in modo efficiente e ricchi di nutrienti, che favoriscono la crescita e il mantenimento dello stato di salute. I prodotti lattiero-caseari sono alimenti ricchi di nutrienti, ricorda [Assolatte](#), poiché offrono tutta una serie di nutrienti essenziali, tra cui proteine, vitamine e minerali di alta qualità, ma relativamente poche calorie, che è molto importante nel contesto di diete sane e sostenibili.

Il secondo grande vantaggio è che i **prodotti lattiero-caseari sono accessibili a tutti, diffusi in ogni continente e a ogni latitudine, e convenienti.**

Anche per questo oggi i **prodotti lattiero-caseari sono una regolare fonte di nutrimento per oltre 6 miliardi di persone e i 150 milioni di laboratori artigianali e caseifici esistenti a livello mondiale consentono a ben 1 miliardo di persone di sopravvivere e di sostenere le proprie comunità locali**, afferma [Assolatte](#) citando le stime elaborate dall'Onu.

Sentendosi veri e propri “amministratori del pianeta”, i produttori di latte sono impegnati per ottenere alimenti di qualità e ottenuti in modo sempre più efficiente, riducendone l'impatto ambientale, prendendosi cura in modo responsabile degli animali e rendendo la terra migliore per le future generazioni.

Il settore lattiero-caseario europeo sta lavorando su molti fronti “green”, ricorda [Assolatte](#), come il miglioramento della sua impronta ambientale (in particolare emissioni di CO2, uso dell'acqua e del suolo), la difesa della biodiversità e l'impatto sociale nelle comunità rurali.

Non si dimentichi, poi, aggiunge [Assolatte](#) che la trasformazione del latte nei caseifici rappresenta un modo efficace per mantenere la qualità del suolo e utilizzare molte aree non coltivabili destinandole alla produzione di alimenti nutrienti e indispensabili per sostenere le comunità locali.

#Assolatte

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

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare**. Riunisce **220 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore**. Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari**: il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latt fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,7 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è il **settore più importante dell'agroalimentare italiano**. Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.6 miliardi di euro**. **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,2 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

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: bruxelles@assolatte.it