

FAKE NEWS: TUTTO QUELLO CHE E' BUONO FA INGRASSARE. GOOD NEWS: I FORMAGGI AIUTANO A STARE IN FORMA

Assolatte: è ora di sfatare un luogo comune relativo alla dieta: quello per cui i prodotti lattiero-caseari sono nemici della linea. Al contrario, numerosi studi scientifici hanno rivelato che latte, yogurt e formaggi aiutano a dimagrire (e più in fretta) e a mantenere il peso forma. Tutti i dettagli ne *L'Attendibile*, la newsletter nutrizionale di Assolatte

(Milano, 30 gennaio 2019) E' uno dei "segreti" meglio conservati degli ultimi decenni: quanti di noi, infatti, sanno che latte, yogurt e formaggi non solo non fanno ingrassare ma anzi fanno stare in forma, perché aiutano a dimagrire e a tenere sotto controllo il peso corporeo? I primi studi che sono arrivati a queste conclusioni, spiega **Assolatte**, risalgono a oltre 30 anni fa e da allora, anno dopo anno, ulteriori ricerche hanno permesso di approfondire i meccanismi grazie ai quali i prodotti lattiero-caseari aiutano a mantenere la linea.

A spiegare queste rivoluzionarie evidenze scientifiche è l'ultimo numero de **L'Attendibile** "**LATTE E FORMAGGI HANNO UN 'PESO' NELLA PERDITA DI PESO**", la newsletter nutrizionale di **Assolatte**, che ripercorre l'evoluzione degli studi sul rapporto tra prodotti lattiero-caseari e peso corporeo: dalla prima analisi cross-sectional che ha rilevato la relazione tra alti livelli di calcio e basso peso corporeo, agli approfondimenti sull'effetto saziante e tonificante delle proteine fino agli studi più recenti, che hanno analizzato come un adeguato intake di calcio favorisca l'escrezione di grasso corporeo.

Al ruolo dei latticini nella regolazione del peso corporeo e al loro effetto protettivo nei confronti del rischio di sovrappeso e obesità sono stati dedicati **diversi lavori scientifici assolutamente all'insegna delle "pari opportunità"**, afferma **Assolatte**.

Per quanto riguarda le **donne**, lo studio più interessante è quello condotto in Svezia su 19.352 donne di età compresa tra 40 e 55 anni, suddivise in 4 gruppi in base alle differenti quantità di prodotti lattiero-caseari assunte ogni giorno. Dopo nove anni di monitoraggio, è emerso che quelle che avevano consumato ogni giorno almeno una porzione di formaggio, yogurt o latte intero erano quelle che avevano registrato il minor aumento di peso.

Che i prodotti lattiero-caseari siano alleati nel controllo del peso è vero anche per gli uomini: alcuni studi hanno rilevato che gli uomini in sovrappeso che consumano in modo abituale adeguate quantità di latte e yogurt hanno minori probabilità di ingrassare, in particolare sul girovita.

Anche i formaggi aiutano gli uomini a non prendere peso perché favoriscono il senso di sazietà, limitano l'assorbimento dei grassi e stimolano il consumo energetico. Lo ha rivelato uno studio danese, che ha mostrato anche come i formaggi riescano a modificare in modo favorevole il microbioma intestinale, alzando il livello del butirrato, un acido grasso anti-infiammatorio che riesce ad accelerare il metabolismo.

Tutti validi motivi per inserire le giuste quantità di latte, yogurt e formaggi nella propria alimentazione. Anche quando si è a dieta. Anzi, soprattutto quando si vuole dimagrire perché permettono di raggiungere prima il peso voluto e di mantenerlo nel tempo. Infatti, **inseriti in un regime ipocalorico, i prodotti lattiero-caseari fanno perdere più chili, snelliscono di più il girovita e fanno smaltire più grasso rispetto ai regimi alimentari che li aboliscono o li riducono al minimo**, come è emerso da diversi studi citati da [Assolatte](http://Assolatte.it).

In questo numero:

- Il formaggio non è un peccato di gola, ma un cibo chiave
- I latticini aiutano a mantenere la linea: lo dice la scienza
- Il formaggio migliora la flora intestinale che, a sua volta, fa bene alla linea
- Latte e latticini favoriscono il peso forma anche dei più piccoli
- Latticini e formaggi durante la dieta dimagrante sono un jolly
- Gli integratori di calcio non hanno lo stesso effetto dei latticini
- La dieta latte: perdere 4 chili in un mese.

* L'Attendibile è la newsletter di Assolatte realizzata dalla dottoressa **Samantha Biale**, nutrizionista e giornalista.

Tutti i numeri della newsletter sono disponibili sul sito WWW.LATTENDIBILE.IT



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 oltre **200 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 latti 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 **15,4 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 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 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