

**IL MIGLIOR BUON PROPOSITO PER IL 2019 (E GLI ANNI A SEGUIRE):
SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA ARRICCHITA OGNI GIORNO
DA UNA PORZIONE DI PRODOTTI LATTIERO-CASEARI IN PIU'.
E IL CUORE RINGRAZIA.**

***Assolatte:** il modo più efficace per favorire la salute cardiovascolare anche a tavola è seguire la Dieta Mediterranea, potenziandone la componente lattiero-casearia. A rivelarlo è una ricerca pubblicata sull' "American Journal of Clinical Nutrition" che ha confrontato l'impatto di diete diverse sulla salute cardiaca.*

(Milano, 9 gennaio 2019) Dalla comunità scientifica internazionale arriva un nuovo assist alla pluripremiata Dieta Mediterranea, informa [Assolatte](#): uno studio pubblicato sull' "American Journal of Clinical Nutrition" ha concluso che è il tipo di alimentazione più efficace per migliorare la salute cardiaca, ma solo se si aumenta la quota dei prodotti lattiero-caseari in modo da accrescerne l'apporto di calcio.

I ricercatori dell'Università del South Australia hanno sottoposto 41 adulti 45-71enni, con almeno due fattori di rischio cardiovascolare, a due diversi regimi alimentari. Il primo è la dieta low-fat (ossia a basso contenuto di grassi), molto popolare in Australia perché raccomandata ufficialmente per abbassare il rischio cardiovascolare in un Paese dove i problemi di cuore rappresentano la principale causa di mortalità, colpendo un abitante ogni 12 minuti. La dieta low-fat è stata contrapposta alla Dieta Mediterranea integrata, però, con un maggior apporto di latticini, ossia con 3-4 porzioni quotidiane tra latte, yogurt e formaggi.

I risultati sono stati chiari, commenta [Assolatte](#): **la Dieta Mediterranea ad alto apporto di latte, yogurt e formaggi ha determinato un significativo abbassamento dei valori della pressione sanguigna e del colesterolo, e un miglioramento della frequenza cardiaca, dell'umore e delle funzioni cognitive.**

Oltre a sottolineare l'importante effetto preventivo di un adeguato consumo di prodotti lattiero-caseari, la ricerca australiana rappresenta anche un'ulteriore conferma dello "sdoganamento" dei grassi che, dopo decenni di demonizzazione, sono ormai stati riabilitati alla luce delle più recenti scoperte nutrizionali.

Oggi ormai la comunità scientifica concorda sul fatto che **un'alimentazione con un equilibrato intake di grassi offra una protezione nei confronti delle principali malattie del**



benessere, a partire proprio da quelle cardiovascolari. La conferma più autorevole, aggiunge [Assolatte](#), è venuta dal grande studio [PURE](#), pubblicato alcuni mesi fa sulla prestigiosa rivista "The Lancet", che ha concluso che chi consuma ogni giorno 3 e più porzioni di prodotti lattiero-caseari mostra i tassi più bassi di malattie cardiovascolari.

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