

LA CONFERMA IN UNA NUOVA METANALISI "MADE IN ITALY": I PRODOTTI LATTIERO-CASEARI SONO I MIGLIORI "AMICI PER LE OSSA"

Assolatte: la dieta che include i prodotti lattiero-caseari riduce il rischio di fratture e di perdita di massa ossea. La conferma dalla revisione sistematica degli studi internazionali condotta da un team italiano e pubblicata sulla rivista dell'American Society of Nutrition.

(Milano, 20 marzo 2019) Mangia latte, yogurt, formaggi e prodotti lattiero-caseari, e lo scheletro ti ringrazierà, perché non c'è niente di meglio per farlo crescere sano e metterlo nelle condizioni di resistere meglio agli "urti" inevitabili della vita, spiega [Assolatte](#). La conferma che un'alimentazione comprendente i prodotti lattiero-caseari è la più benefica per la salute ossea viene da una recente revisione sistematica e meta-analisi condotta da un team di biochimici dell'università di Perugia e pubblicata su "Advances in Nutrition", la rivista dell'American Society of Nutrition.

Gli autori dello studio hanno valutato e incrociato le conclusioni di **20 studi internazionali** incentrati sul rapporto tra tipo di alimentazione e due valori-chiave per misurare la salute delle ossa: la densità minerale ossea e le fratture collegate all'osteoporosi. La conclusione è stata netta, dice [Assolatte](#): **dei tre stili alimentari identificati negli studi (healthy, milk/dairy e meat/western), quello caratterizzato dal consumo raccomandato di prodotti lattiero-caseari è risultato il più efficace nel ridurre il rischio di bassa densità ossea e di fratture.**

Dunque, dal mondo scientifico arriva l'ennesima conferma del ruolo dei prodotti lattiero-caseari nel favorire la salute dell'osso, di cui favoriscono la densità e aumentano la calcificazione, a cui apportano benefici ad ampio raggio grazie a una "squadra" di composti "amici delle ossa".

Il primo è il **calcio**, presente nei prodotti lattiero-caseari in elevate quantità, in una forma di alta qualità (perché facilmente assimilabile, a differenza di quello contenuto nei prodotti vegetali) e a basso costo economico ed energetico. Basti pensare, ricorda [Assolatte](#), che **130 grammi di mandorle forniscono la stessa quantità di calcio (312 mg) di 2 porzioni di latte (pari a 250 ml, ossia due bicchieri) ma apportano 8 volte più calorie (783 contro le 90 di due bicchieri di latte) e costano circa 10 volte di più.**

Nel latte, inoltre, il calcio è in ottima compagnia perché in quest'alimento semplice ma dalla matrice complessa ci sono anche **altri composti che contribuiscono alla salute dell'osso, come fosforo, magnesio e potassio.**

Non c'è dunque alcuna ragione per rinunciare al latte e, anzi, ci sono tanti buoni motivi per consumarne le 2 porzioni giornaliere consigliate dagli esperti visto che si tratta del modo più sano e naturale per "accumulare" ossa nel corso della vita e prevenire l'osteoporosi nella terza età. Eppure, sottolinea [Assolatte](#), in Italia siamo ancora lontani (e lo siamo sempre di più) da questo goal.

I bassi consumi di latte che caratterizzano l'Italia (dove si raggiunge appena 1/3 delle dosi giornaliere raccomandate) e la tendenza a ridurli determinano **un'insufficiente intake di calcio** (soprattutto nelle fasce più deboli della popolazione, come bambini e ragazzi). Una situazione grave e sottovalutata - dice [Assolatte](#) - che rappresenta **un grande fattore di rischio per la salute pubblica** perché predispone gli italiani a un maggior rischio di osteoporosi e di fratture ossee. E aumenta anche il rischio di altre malattie, come il cancro al colon.



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

www.Assolatte.it • www.LAttendibile.it • www.AsoLlatteYogurt.it • www.Mu-Edu.it