

REVIEW SCIENTIFICA CONFERMA CHE IL LATTE FA BENE ALLE OSSA E VA BEVUTO IN OGNI ETA'. IN PARTICOLARE NELLA PRE-PUBERTA'

Assolatte: un lavoro francese ha messo a confronto i tanti studi scientifici sul rapporto tra consumo di latte e incidenza di fratture ossee. La conclusione? Tolto l'effetto "inquinante" di metodi d'indagine diversi, distorsioni statistiche e fattori confondenti resta una certezza: non c'è mai motivo per eliminare il latte o ridurre i consumi. Specialmente tra i ragazzi.

(Milano, 30 aprile 2019) "Bere latte aiuta ad avere le ossa sane e forti" oppure "Consumare troppo latte aumenta il rischio di fratture all'anca"? Come orientarsi tra i messaggi contrastanti che circolano in rete sul rapporto tra assunzione di latte e salute delle ossa, si chiede [Assolatte](#)? E com'è possibile che si arrivi ad affermazioni tanto divergenti? E' questa la domanda a cui ha voluto rispondere un ricercatore dell'ospedale di Amiens, che ha analizzato i principali studi scientifici di coorte ed epidemiologici dedicati a questo tema, confrontandone metodologie e conclusioni.

E così facendo, spiega [Assolatte](#), ha scoperto che i risultati spesso discordanti di questi lavori si devono a difformità metodologiche, a fattori confondenti, a eterogeneità dei campioni e a distorsioni statistiche, provocate da differenze nell'accuratezza e nella completezza delle informazioni.

Le conclusioni del ricercatore francese sono chiare, dice [Assolatte](#) riportando quanto scritto nello studio pubblicato sulla rivista "Aging Clinical and Experimental Research": **"Da un punto di vista scientifico, non c'è alcun motivo per rimuovere dalla dieta un alimento così ricco di calcio e di altri interessanti nutrienti, benefici per sviluppare lo scheletro e per rafforzare le ossa"**.

Lo studio, afferma [Assolatte](#), ricorda che **il latte è una delle principali fonti di calcio** (ben 1190 mg per litro). E non di un calcio qualsiasi, bensì di **un calcio altamente biodisponibile** (anche grazie al favorevole rapporto con il fosforo) **e facile da consumare**, perché il latte è una bevanda ready-to-drink, perfetta in ogni momento della giornata, ed è anche un ingrediente versatile, che può entrare in molte ricette e in ogni pasto.

Basti pensare, sottolinea [Assolatte](#), che un solo bicchiere di latte (pari a 200 grammi) fornisce 238 mg di calcio, pari al 24% del livello raccomandato per un bambino di 7 anni e al 30% di quello per una donna di 30 anni.

E poi, aggiunge [Assolatte](#), **nel latte il calcio è in buona compagnia** perché si accompagna ad altri minerali (come iodio, potassio e fosforo), a vitamine (in particolare A, B1 e B2) e proteine, tutte sostanze nutritive benefiche per la crescita dello scheletro e la forza delle ossa.

Bere latte è il miglior investimento che si possa fare sulla propria salute futura, sin da bambini.

Questa, spiega [Assolatte](#), è un'altra novità interessante dello studio francese: il massimo effetto positivo sull'accrescimento della ossa avviene in quei pochi anni che precedono la pubertà, perché è la fase della vita umana in cui c'è il maggior sviluppo osseo.

Infatti, tra i 9 e i 13 anni per le femmine e tra i 10 e i 14 anni per i maschi, la crescita diventa più rapida per un periodo di 18-24 mesi, durante i quali il tasso di accrescimento minerale osseo quasi raddoppia. Diversi studi condotti su bambini hanno dimostrato che l'assunzione di latte si associa a un ridotto rischio di fratture prepuberali e a un aumento del contenuto di minerali delle ossa perché inibisce il riassorbimento osseo.



Bere regolarmente adeguate quantità di latte da bambini e ragazzi non ha ripercussioni positive solo sulla salute al presente, ma anche su quella (ben più lunga) della seconda parte della vita, afferma [Assolatte](http://www.assolatte.it) citando lo studio NHANES III che ha rilevato come, nelle donne over 50enni, il rischio di fratture osteoporotiche fosse più che doppio tra quelle che bevevano meno latte rispetto alle alto-consumanti.

PER SAPERNE DI PIÙ SUL VALORE NUTRITIVO DEL LATTE E SU COSA SI TROVA IN COMMERCIO

<http://www.assolatteyogurt.it/content/il-latte-alimento-naturalmente-funzionale>

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