

1 GIUGNO 2019: "WORLD MILK DAY"

LATTE: UN TEAM VINCENTE NEL CALCIO

Assolatte: il latte è il n.1 indiscusso quando si parla di calcio. A renderlo insuperabile è un team di "campioni" della nutrizione, che giocano in attacco e in difesa dell'organismo, per raggiungere un goal importante: farci stare bene. Ecco perché la FAO dedica ogni anno una giornata mondiale al latte, l'alimento che può nutrire e salvare l'umanità.

(Milano, 29 maggio 2019) È il vero, indiscusso e riconosciuto campione mondiale del calcio: si perché nessun altro alimento può reggere il confronto con il latte per biodisponibilità di quest'indispensabile minerale, ricorda [Assolatte](#) in occasione del **World Milk Day 2019**, che si celebra in tutto il mondo il 1 giugno.

Ne basta un bicchiere da 200 ml per coprire il 30% del fabbisogno giornaliero di calcio di una donna di 30 anni e il 24% di quello di un bambino di 7 anni, con la certezza di non "perderne" neppure un microgrammo. Infatti, sottolinea [Assolatte](#), il calcio presente nel latte è altamente biodisponibile e accompagnato da altri nutrienti che ne facilitano l'assorbimento, come il fosforo, la vitamina D e alcuni amminoacidi (come lisina e arginina).

Infatti, spiega [Assolatte](#), il calcio è il capitano di una squadra di "fuoriclasse", di cui il latte è una fonte alimentare prioritaria e preferenziale. Sono un team di nutrienti importanti, che giocano sia in attacco che in difesa, con un solo obiettivo: raggiungere un importante goal, ossia aiutarci a stare bene e in forma.

[Assolatte](#) presenta la formazione di questo formidabile team healthy che scende in campo ogni giorno per proteggerci dalle malattie croniche più diffuse, per aiutarci a essere belli, in salute e in linea.

IN ATTACCO: per aiutarci a ottenere il meglio dagli alimenti a far funzionare bene l'organismo

- **Vitamina B2:** è la componente principale di molti enzimi e partecipa al metabolismo di proteine, grassi e carboidrati, aiutando a trasformarli in energia.
- **Vitamina B12:** è necessaria per la formazione dei globuli rossi e per il corretto funzionamento del sistema nervoso. È fondamentale nella crescita e per la fertilità.
- **Fosforo:** è importante per molte funzioni dell'organismo, in particolare per il rilascio dell'energia dei cibi. E, come il calcio, interviene nella struttura delle ossa e dei denti.
- **Calcio:** oltre che per la formazione e la salute delle ossa, è indispensabile per l'attività di numerosi enzimi, per la trasmissione dell'impulso nervoso, per la contrazione dei muscoli (muscolo cardiaco compreso), per la coagulazione del sangue, la permeabilità delle membrane, la moltiplicazione e la differenziazione delle cellule.

IN DIFESA: per proteggerci dallo stress ossidativo causato dai radicali liberi, che può innescare e peggiorare le malattie cardio-cerebrovascolari, provocare l'invecchiamento precoce e favorire le infiammazioni a carico di pelle, cervello e di tutti gli organi interni.

- **Vitamina A:** protegge i tessuti che costituiscono organi e ghiandole. È importante per la salute degli occhi e la qualità della visione. È fondamentale per la crescita delle cellule e la difesa del sistema immunitario.
- **Vitamina D:** facilita l'assorbimento del calcio e ottimizza la mineralizzazione ossea (anche dei denti), contribuendo a prevenire l'osteoporosi. Ma gioca anche un ruolo fondamentale nella prevenzione della sarcopenia, perché agisce come ormone nel trofismo muscolare. Per essere pienamente efficace la vitamina D ha bisogno di combinarsi con il calcio, come avviene nel latte.
- **Vitamina E:** difende pelle, arterie, cuore e vasi sanguigni dall'invecchiamento precoce. Agisce sulla secrezione degli ormoni sessuali.
- **Vitamina K:** è fondamentale per la coagulazione del sangue ed è un potente antiemorragico.

L'aspetto più curioso del latte, sottolinea [Assolatte](#), è che **questo team di superstar costa poco, sia in termini monetari che energetici**: un litro di latte al supermercato si trova a prezzi popolari e fornisce un modesto apporto calorico (36 kcalorie ogni 100 ml di latte scremato e 64 kcalorie ogni 100 ml di latte intero), nonostante la significativa quantità e varietà di nutrienti che contiene.

Questa caratteristica fa sì che il latte sia un alimento davvero unico, e naturalmente unico, con una bassa densità energetica e un'alta densità nutrizionale, spiega [Assolatte](#).

Ed è anche per questa ragione che, conclude [Assolatte](#), ogni anno, **il 1 giugno la FAO ci ricorda quanto sia importante il latte e quanto possa contribuire a nutrire gli abitanti di tutto il mondo e a guidare lo sviluppo** dell'agricoltura e dell'allevamento rurale, dando un impulso economico importante anche nelle aree più svantaggiate.

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