

ASSEMBLEA ASSOLATTE 2019: UN ANNO DI BUONE NOTIZIE. SEMPRE PIU' NUMEROSI GLI STUDI CHE COLLEGANO I PRODOTTI LATTIERO-CASEARI CON LA SALUTE

Assolatte: *aiutano a perdere peso, hanno un effetto antiossidante, sono fondamentali in un'alimentazione a basso indice glicemico, favoriscono la salute dei denti: sono solo alcuni dei benefici emersi dagli studi più recenti condotti sui prodotti lattiero-caseari. Assolatte li ha raccolti, approfonditi e segnalati a medici e giornalisti.*

(Milano, 19 giugno 2019) La copertina che il prestigioso magazine del Times ha dedicato al burro, nel 2014, non è stato che l'inizio. Da allora, sono stati **sempre più numerosi le ricerche e gli studi scientifici che hanno approfondito e aggiornato le conoscenze sulle caratteristiche nutrizionali e sui benefici nutritivi dei prodotti lattiero-caseari**, confutando molte fake news e scoprendo nuove interessanti proprietà, com'è emerso durante l'assemblea 2019 di Assolatte, tenutasi oggi a Milano.

Come negli anni precedenti, **anche nel corso del 2018 Assolatte ha continuato a monitorare le pubblicazioni scientifiche internazionali**, raccogliendo e segnalando gli studi più interessanti agli stakeholder: ai medici attraverso la newsletter nutrizionale L'Attendibile (scaricabile e consultabile sul sito www.lattendibile.it) e ai giornalisti attraverso l'invio di comunicati stampa (consultabili nella press area del sito istituzionale www.assolatte.it).

Ecco un riepilogo degli spunti e degli approfondimenti nutrizionali elaborati da **Assolatte** a partire dal gennaio 2018:

- [Latte: un team vincente nel calcio](#) – comunicato stampa

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.

- [Review scientifica conferma che il latte fa bene alle ossa e va bevuto a ogni età. In particolare nella pre-pubertà](#) – comunicato stampa

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 ridurne i consumi. Specialmente tra i ragazzi.

- [I prodotti lattiero-caseari sono i migliori "amici per le ossa". La conferma in una nuova metanalisi "made in Italy"](#) – comunicato stampa

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.

- [C'è sempre un ottimo motivo per fare la prima colazione](#) - L'Attendibile, n.73

Da sempre la colazione è considerata un pasto fondamentale per il suo benefico effetto sull'appetito e sul metabolismo. Ma ora, per taluni non sarebbe così importante. Ma sarà vero?

- [Prodotti lattiero-caseari: al fianco delle donne, in ogni momento della loro vita \(e non solo l'8 marzo!\)](#) – comunicato stampa

Latte, yogurt, formaggi e latticini hanno i nutrienti che servono alle donne, dall'infanzia alla menopausa, dalla gravidanza alla terza età, e contribuiscono alla loro salute, e anche alla loro bellezza. Ecco come (e perché).

- [Latte e formaggi hanno un "peso" nella perdita di peso!](#) - *L'Attendibile*, n.72

I latticini interi e i formaggi non solo non fanno "ingrassare", ma possono aiutare a dimagrire e tenere sotto controllo il peso, sia negli adulti sia nei bambini. Lo conferma un crescente numero di ricerche che smentiscono uno dei luoghi comuni più longevi sulla corretta alimentazione.

- [Latticini amici dell'alimentazione a basso indice glicemico](#) - *L'Attendibile*, n.71

Oggi è risaputo che una alimentazione a basso indice glicemico fa bene alla salute di tutti. Per migliorare la risposta insulinica, i latticini sono un ottimo alleato.

- [Meno dermatite atopica, rinite allergica, asma e allergie nei bambini che mangiano i formaggi sin da piccoli](#) – comunicato stampa

Uno studio condotto in Francia e pubblicato sulla rivista scientifica "Allergy" ha evidenziato l'effetto protettivo dei formaggi nei confronti del rischio di dermatite atopica, rinite allergica, asma, allergie alimentari e respiratorie.

- [Il potere antiossidante dei latticini. Un mondo tutto da scoprire](#) - *L'Attendibile*, n.70

Latte, yogurt e formaggi vantano diversi effetti benefici per la salute. Tra questi c'è - a sorpresa - anche il potenziale effetto antiossidante.

- [Le migliori proteine animali con il minor impatto ambientale: i prodotti lattiero-caseari sono "the best"](#) – comunicato stampa

Latte, yogurt, burro e formaggi sono le fonti di proteine animali più "sostenibili". Lo riconosce la Planetary Health Diet, che ne consiglia 250 grammi al giorno. Per nutrirsi in modo equilibrato, mettendo d'accordo salute, gusto e tutela dell'ambiente.

- [La dieta mediterranea arricchita ogni giorno da una porzione di prodotti lattiero-caseari in più. E il cuore ringrazia](#) – comunicato stampa

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.

- [Estate al mare, in montagna o città: ecco cosa mangiare per la linea e la vitalità](#) - *L'Attendibile*, n.69

Qualunque sia la meta scelta per l'estate, il dubbio resta: cosa portare in tavola per stare in forma? E soprattutto, come sfruttare questo periodo per perdere qualche chilo? Il segreto è adattare la dieta al clima e al proprio stile di vita.

- [Formaggi e yogurt migliorano il sorriso](#) - *L'Attendibile*, n.68

Stringere i denti, parlare fuori dai denti, fuori il dente fuori il dolore, avere il dente avvelenato, trovare pane per i propri denti. Sono solo alcuni dei tanti modi di dire che identificano la stretta correlazione tra denti e quotidianità, tra denti ed emozioni. Per salvaguardare la loro salute, oltre ai controlli periodici e l'igiene, ci sono anche i cibi "amici del sorriso".

- [Per conservare la linea, pochi dolci... e con il latte](#) - *L'Attendibile*, n.67

Quando si pensa a una dieta sana, per dimagrire o semplicemente stare in forma, i dolci sono sempre i grandi esclusi. Ed è un errore. Perché ci sono dolci e dolci, e, soprattutto, c'è un modo per

continuare a goderseli senza sensi di colpa. Il segreto è prepararseli a casa con latte, yogurt, ricotta e formaggi freschi che, grazie alla loro composizione nutrizionale, mettono d'accordo linea e gola.

- [Formaggi e salute, novità interessanti!](#) - *L'Attendibile*, n.66

I formaggi sono "alimenti plastici", ricchi di calcio altamente assimilabile e, stando alle ultimissime ricerche, persino amici del cuore. La campagna mediatica anti-latte lascia il tempo che trova perché nulla ha a che vedere con la scienza nutrizionale, quella vera. Certo, alcuni difetti li hanno anche i latticini, come tanti altri alimenti, ma i vantaggi sono di gran lunga superiori.

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

