

ACQUA O LATTE? NELLA GARA A CHI DISSETA DI PIU' THE WINNER IS... MILK!

Assolatte: *l'acqua è "fast", perché passa e va, velocemente, nei reni. Invece il latte ha tempi "slow" e, quindi, assicura un'idratazione prolungata e profonda. Ecco perché il latte disseta di più e più a lungo. E per questo è anche il più naturale ed efficace degli "sport drink"*

Milano, 31 luglio 2019 - Quella del 2019 passerà agli annali come una delle estati più calde della storia d'Italia. Temperature torride, sole a picco e, quindi, consumi di bevande alle stelle. Già, ma quale scegliere per dissetarsi meglio e più a lungo?

Il latte, suggerisce [Assolatte](#) citando i risultati di due studi che incoronano **il latte come bevanda più idratante in assoluto**. E ne spiega anche le ragioni.

È il suo prezioso patrimonio di proteine, grassi e di numerosi elettroliti (come sodio e potassio) a "regalare" al latte un potenziale di idratazione maggiore dell'acqua, spiega [Assolatte](#). Come hanno evidenziato i ricercatori dell'Università di Loughborough, in Gran Bretagna, è proprio il suo invidiabile mix di nutrienti a far sì che il latte passi lentamente nel sistema digestivo.

Questo lento svuotamento gastrico attenua le fluttuazioni dell'osmolalità del plasma, permettendo all'organismo di approfittare di tutta l'acqua contenuta nel latte (ben il 90% del suo peso) e dei nutrienti che veicola.

Al contrario, aggiungono i ricercatori inglesi, l'acqua è la bevanda campione di velocità: avendo un ridotto contenuto di minerali, è una matrice semplice, che subisce un passaggio diretto nei reni. E per questo il suo effetto di reidratazione è molto limitato.

Dunque, **per vincere il caldo ed evitare la disidratazione, Assolatte consiglia di portare con sé una bottiglietta di latte:** è una soluzione perfetta quando c'è bisogno di idratarsi per lunghi periodi, come durante i **voli aerei** (bastano tre ore di volo per perdere fino a 1 litro e mezzo di acqua) o quando si rimane per ore in **ambienti condizionati, ad esempio in uffici e negozi**, perché l'eliminazione dell'umidità aumenta il fabbisogno idrico dell'organismo.

Il latte resta la scelta migliore anche per "recuperare" dopo l'attività fisica estiva. Lo ha stabilito un lavoro pubblicato sul "British Journal of Nutrition", che ha somministrato a un campione di sportivi diverse bevande (tra cui acqua e sport drink). A fine studio, spiega [Assolatte](#), **il latte scremato è risultato la bevanda più efficace per promuovere la reidratazione dopo l'attività fisica fatta in condizioni di alte temperature.**

Dunque, commenta [Assolatte](#), i 2-3 bicchieroni quotidiani di latte suggeriti dalle Linee guida per una sana alimentazione italiana non dovrebbero mai mancare, neppure in estate, quando il caldo, la sudorazione e l'esposizione all'aria condizionata determinano un'extra richiesta idrica da parte dell'organismo. E questo vale, in particolare, per **gli sportivi, a cui il latte "regala" un doppio beneficio: un effetto idratante e un effetto rimineralizzante.**

Con l'attività fisica, il movimento e lo sport, infatti, sia perdono sia acqua che sali minerali, ricorda [Assolatte](#). Per reintegrarli, e scongiurare il pericolo di disidratazione e di crampi muscolari, l'acqua da sola non basta. Infatti la maggior parte della minerale venduta in Italia è classificata come "oligominerale" perché ha un ridotto apporto di sali (da 50 a 500 mg per litro), non sempre sufficienti per rifornire adeguatamente l'organismo dei minerali persi.

Invece, già in natura, **il latte è una sorta di "super water"**, perché apporta una grande quantità di acqua e un'eccezionale concentrazione di minerali. Con un altro grande vantaggio, sottolinea [Assolatte](#): questo **maxi effetto idratante resta lo stesso per ogni tipologia di latte** che si trova in commercio.

Come approfittare, allora, del potere superidratante e rimineralizzante del latte, strategico in particolare quando il nostro organismo ha più bisogno di acqua e sali, ossia quando si sta a lungo sotto il sole, come accade durante le vacanze al mare, tra beach volley e immersioni, quando si fa trekking o biking in montagna, e quando si cammina per ore alla scoperta delle città d'arte?

ECCO 3 DRINK ANTI-DISIDrataZIONE, PREPARATI A PARTIRE DAL LATTE, SUGGERITI DA [ASSOLATTE](#).

- **PER I PATITI DELL'ABBRONZATURA: [frullato anti-age](#)**
Stare a godersi il sole, per ore, sul lettino regala una tintarella meravigliosa. Ma provoca anche una profonda disidratazione e un'estesa vasodilatazione. Per questo occorre dissetare la pelle dall'interno e rinforzare i capillari con i nutrienti giusti. Un **fresco frullato di latte e frutti di bosco** è l'ideale: disseta, reidrata, apporta minerali. E poi fornisce vitamina C, che contribuisce all'elasticità della pelle, e tante antocianidine, che svolgono un'azione antinfiammatoria e rigenerante, rinforzando le pareti dei capillari messi a dura prova dal calore.
- **PER CHI FA SPORT: [smoothie rinvigorente](#)**
Arrampicarsi in montagna, correre sulla spiaggia o camminare in città quando ci sono alte temperature risulta più faticoso e può lasciare senza forze, finanche a diventare estenuante. Inoltre aumenta la sudorazione, e quindi la perdita organica di acqua e di sali minerali. In questi casi bere non basta: occorre anche "riparare" e combattere la stanchezza. Un rimedio efficace è uno **smoothie preparato con latte scremato, albicocche frullate, mandorle spezzettate, spinaci frullati e menta**: con un controllato apporto calorico, questa gustosa bevanda fornisce un buon apporto di calcio e di ferro, che aiuta a recuperare velocemente le forze e a superare la stanchezza.
- **PER CHI È IN VIAGGIO: [drink detox](#)**
Le giornate passate in ambienti deumidificati e rinfrescati dall'aria condizionata (come centri commerciali, aeroporti) o le ore di viaggio in treno, auto o aereo, richiedono un surplus di liquidi, necessari all'organismo per mantenere il giusto livello di idratazione. In questi casi l'acqua non basta, e anzi può essere scomoda perché può obbligare a ripetute soste "idrauliche". Meglio il latte, che viene metabolizzato più lentamente. Per renderlo ancora più dissetante basta **aggiungere al latte freddo una spremuta di pompelmo rosa**, che aggiunge vitamina C e betacarotene, e che ha proprietà disintossicanti e purificanti.

Approfondimenti sull'ultimo numero de LATTENDIBILE - realizzato da Samantha Biale, nutrizionista e giornalista - [LATTE E FORMAGGI IN ESTATE 3 MOTIVI PER FARNE IL PIENO](#)

IN CASO DI PUBBLICAZIONE 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 lattici 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