

**20 OTTOBRE: GIORNATA MONDIALE OSTEOPOROSI.
5 BUONI MOTIVI PER PREVENIRE QUESTA PATOLOGIA GRAZIE AI
PRODOTTI LATTIERO-CASEARI.
E 10 IDEE SMART PER FARLO CON GUSTO**

Assolatte: l'osteoporosi è una malattia unisex, che colpisce 5 milioni di italiani e che sta crescendo rapidamente. Per fermare l'avanzata è importante adottare il giusto stile di vita, come ricorda la Giornata mondiale dell'osteoporosi, voluta dall'OMS. La prevenzione si fa anche in tavola, con il giusto consumo di prodotti lattiero-caseari.

Milano, 15 ottobre 2019 – Cosa accomuna il 33% delle donne e il 20% degli uomini italiani over 50? L'osteoporosi, una delle patologie più comuni tra la popolazione (con ben 5 milioni di casi diagnosticati) e anche una di quelle in costante aumento, spiega [Assolatte](#). Un'avanzata silenziosa su cui riaccende ogni anno i riflettori **la Giornata mondiale dell'osteoporosi, che si celebra il 20 ottobre e che è stata voluta dall'OMS proprio per richiamare l'attenzione dell'opinione pubblica su questa diffusa patologia e sull'importanza della prevenzione.**

Sono due gli "ingredienti" della ricetta ufficiale per prevenire l'osteoporosi: corretta alimentazione e regolare attività fisica. Ma in Italia lo scenario è preoccupante, rimarca [Assolatte](#): **gli italiani sono molto sedentari e nella loro dieta non c'è abbastanza calcio, il minerale anti-osteoporosi per eccellenza.**

Inoltre, la moda delle diete sbilanciate, l'eccessivo consumo di prodotti integrali, di caffè, tè e alcolici, l'eccesso di sale e i bassi consumi di prodotti lattiero-caseari stanno peggiorando la situazione e **stanno accrescendo il rischio di osteoporosi, aggiunge [Assolatte](#).**

Un'efficace strategia di prevenzione dell'osteoporosi non può prescindere, dunque, dalla corretta alimentazione, con la giusta quantità di prodotti lattiero-caseari, conclude [Assolatte](#).

5 validi motivi per cui i prodotti lattiero-caseari sono fondamentali nella prevenzione dell'osteoporosi

- 1. I prodotti lattiero-caseari sono la più importante fonte alimentare di calcio**, il minerale anti-osteoporosi per eccellenza. Invece, quando con la dieta non si assume abbastanza calcio, l'organismo lo va a "pescare" nelle ossa, rendendole così più fragili.
- 2. I prodotti lattiero-caseari apportano un calcio dall'elevata biodisponibilità, molto più facile da assimilare rispetto a quello presente negli alimenti vegetali.** Merito del rapporto ottimale tra calcio e fosforo, dell'assenza di **antinutrienti** (come l'acido fitico, presente in molti ortaggi, come spinaci e pomodori, e nei legumi) e della presenza di vitamina D che ne facilita l'assorbimento osseo.
- 3. I prodotti lattiero-caseari sono indispensabili per "farsi le ossa",** perché permettono il corretto sviluppo dello scheletro e la crescita. Consumarne pochi oppure eliminarli dall'alimentazione, in gravidanza o durante la crescita, può compromettere lo stato di nutrizione, provocando deficit di molte sostanze (come fosforo, magnesio, zinco, vitamina A, riboflavina, vitamina B12) e avere ripercussioni negative sulla salute.

- I prodotti lattiero-caseari sono un'importante fonte di proteine di alta qualità, indispensabili per la salute ossea, e senza effetti negativi collaterali.** Lo si evince dal documento di consenso elaborato da ESCEO (The European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases) e IOF (International Osteoporosis Foundation) che, dopo una revisione sistematica della letteratura, ha sottolineato i benefici sulla salute scheletrica di un adeguato introito dietetico di proteine di qualunque origine e la mancanza di evidenze che il carico acido derivante dal consumo di proteine, specialmente animali, sia associato a un aumentato rischio di osteoporosi o frattura, come spesso invece paventato dai detrattori del latte vaccino.
- Lo yogurt aiuta a combattere i disturbi gastrointestinali che possono aumentare il rischio di carenze di calcio, di osteoporosi e di fratture, soprattutto in chi soffre di intolleranze alimentari.** La celiachia e altri disturbi a carico dell'apparato gastrointestinale possono causare problemi nell'assorbimento dei nutrienti contenuti negli alimenti. Questo predispone a maggiori rischi di deficit di calcio e aumenta quindi il rischio di osteoporosi e di fratture. In queste situazioni lo yogurt si rivela un alimento molto utile, perché, essendo ben accettato dall'organismo, garantisce un adeguato apporto di calcio e di vitamina D anche a chi soffre di intolleranze alimentari.

Ma come inserire i latticini in una corretta alimentazione e rispettare le 3 porzioni giornaliere di latte o yogurt e le 3 porzioni settimanali di formaggi suggerite dalle Linee guida per una sana alimentazione italiana? Oltre alle modalità classiche di consumo (come fare colazione con latte o yogurt, scegliere come snack un bicchiere di latte o uno yogurt da bere, pranzare con un piatto di formaggi) **Assolatte propone 10 idee per fare il pieno di calcio ogni giorno.**

10 soluzioni smart per assumere più calcio ogni giorno

1. Mettere 125 ml di latte nel frullato di frutta fresca → 150 mg di calcio
2. Condire la pasta con 2 cucchia di robiola → 176 mg di calcio
3. Accompagnare la bistecca con 3 cucchiaini di salsa allo yogurt → 85 mg di calcio
4. Farcire il panino al prosciutto crudo con 60 g di formaggio spalmabile → 66 mg di calcio
5. Spolverare 1 cucchiaino di grana sulla pasta → 117 mg di calcio
6. Aggiungere 1 vasetto di yogurt all'insalata di frutti di bosco → 120 mg di calcio
7. Completare l'insalata di pomodori con 30 g di mozzarella a dadini → 105 mg di calcio
8. Insaporire le verdure alla griglia con 30 g di scamorza a fettine → 154 mg di calcio
9. Gustare l'aperitivo con un bocconcino da 30 g di pecorino → 182 mg di calcio
10. Arricchire l'insalata di riso con 30 g di provolone → 216 mg di calcio

Per approfondire: www.lattendibile.it

#Assolatte

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it - tel.02-7202181



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.AsoLatteYogurt.it • www.Mu-Edu.it