

## GIORNATA MONDIALE DEL LATTE 2022: CELEBRIAMO UN ALIMENTO INCREDIBILMENTE PREZIOSO

**Il 1° giugno è il WMD: un giorno all'anno che vale ogni giorno dell'anno**

Milano, 25 maggio 2022 - Dal 2001 il 1° giugno è stata scelta come data per "celebrare" il latte, la bevanda-alimento che costituisce la base della nutrizione quotidiana nel mondo fin dalla prima infanzia.

A stabilire che ci fosse bisogno di un World Milk Day sono stati FAO e Nazioni Unite, al duplice scopo di valorizzare sia il prodotto in sé che tutto il settore lattiero-caseario a livello globale.

Buono, economico e sano, il latte fa parte di quegli alimenti senza i quali non potremmo immaginare la nostra alimentazione, da sempre.

### **Ecco 12 buoni motivi per continuare a "celebrare" il latte ogni giorno:**

**HA UN RUOLO INSOSTITUIBILE.** Il latte è l'alimento liquido per eccellenza e il più prodotto e consumato al mondo. **Nutre 6 miliardi di persone e garantisce la sopravvivenza di 750 milioni di persone**, di cui contribuisce a migliorare le condizioni di vita e la salute. Guida lo sviluppo dell'agricoltura e dell'allevamento rurale, dando un impulso economico importante anche nelle aree più svantaggiate.

**CAMPIONE DI GENUINITÀ.** L'aspetto straordinario del latte è che pur essendo un prodotto "antico", identico da quando è comparso in natura, continua a essere straordinariamente **moderno** e adatto anche ai gusti e alle esigenze del terzo millennio, grazie anche alle innovazioni introdotte dalle aziende del settore, come le declinazioni healthy e trendy.

**CONTA L'EFFETTO MATRICE.** La ricchezza naturale del latte dà effetti benefici superiori alla semplice somma dei suoi componenti. È quello che è stato definito il "milk matrix effect", che fa del latte l'alimento più completo dal punto di vista nutrizionale perché contiene la maggior parte dei principi nutritivi necessari agli esseri umani, e prioritari per la salute di ossa e muscoli.

**SONNIFERO NATURALE.** Il latte è la bevanda adatta a chi soffre di **insonnia** o di disturbi del sonno. Contiene infatti **triptofano**, un aminoacido coinvolto nel processo di rilassamento che precede il sonno, e che produce effetti positivi sull'umore, rasserenando stati d'animo inquieti. Di fatto, sono tanti gli studi che confermano come l'abitudine di consumare un **bicchiere di latte caldo** o tiepido prima di andare a letto abbia un effetto soporifero e migliori la qualità del sonno. Altri studi dimostrano come le persone che consumano regolarmente latte e derivati in un quadro alimentare equilibrato abbiano anche meno problemi di insonnia.

**PERFETTO PER LA COLAZIONE (IN TUTTO IL MONDO).** Latte e derivati sono tra gli alimenti preferiti per la prima colazione. Questo accade in Italia, Spagna e in Francia, dove l'abitudine è quella di usare il latte per preparare bevande calde a base di **caffè o cioccolata**, ma anche nel resto del pianeta. Nel mondo anglosassone, ad esempio, si fa colazione con il **porridge**, una "pappa" d'avena in cui il cereale viene ammolato nel latte fino ad assumere una consistenza cremosa. In Svizzera si consuma il **müesli**, a base di semi, cereali e frutta, e similmente In Scandinavia iniziano la giornata con il **filmjök**, fatto con un latte fermentato molto denso a cui vengono aggiunti cereali e frutta. In Grecia immancabile il tipico yogurt arricchito con noci e miele, mentre in Sri Lanka preparano il **meekiri**, una cagliata di **latte di bufala** o vaccino con l'aggiunta di melassa di palma.

**BASE PER SQUISITI DESSERT.** I dolci più amati al mondo sono fatti con latte o i suoi derivati. Tra i dessert al cucchiaino si annoverano i budini, il crème caramel, la crema catalana e la crème brûlée, la panna cotta e l'amatissimo **tiramisù** con la sua ricca crema al mascarpone. Tra le torte si va dalla classica americana **cheese cake**, fatta con il formaggio spalmabile, ai pan di Spagna farciti con crema pasticcera o **panna**, fino al ciambellone della nonna. E che dire delle friabili crostate e frolle fatte con burro freschissimo, base per deliziose tartellette alla frutta? Completiamo il giro con i **gelati** artigianali, di cui l'Italia vanta la miglior tradizione. Un **dessert goloso e sano**, amato proprio da tutti.

**PERFETTO PER GLI SPORTIVI, ANCHE PER QUELLI PIÙ GIOVANI.** Un bicchiere di latte dopo l'attività fisica migliora il recupero muscolare, aumenta la sintesi proteica, restituisce le energie consumate e aumenta lo scarsissimo apporto di calcio degli **adolescenti**. Il latte, inoltre, è una efficace bevanda **reidratante**, densa di nutrienti utili in particolare per chi pratica sport di forza e resistenza.

**OTTIMO ANCHE "DELATTOSATO".** Nessuno dovrebbe rinunciare ai benefici del latte (e dei suoi derivati), neppure le persone che scoprono – attraverso i test specifici – di avere un'intolleranza più o meno spiccata al principale zucchero del latte, il lattosio. Per loro, in commercio sono disponibili tantissimi **prodotti "delattosati"**. Che significa? Che il latte è stato sottoposto ad un processo di idrolisi che ha trasformato il lattosio in glucosio e galattosio, zuccheri ad alta digeribilità. Latte e formaggi delattosati possiedono la stessa carica nutrizionale degli omologhi con il lattosio, e possono pertanto sostituirli egregiamente nell'alimentazione di ogni giorno.

**L'EFFETTO ANTI-AGING.** Caseina, vitamine E, A e D3, acido linoleico coniugato, carotenoidi, tioli ed enzimi antiossidanti: grazie a questo pool di sostanze, il latte e suoi derivati svolgono un effetto anti-aging e un'azione di contrasto ai radicali liberi e allo stress ossidativo. A conferma che anche la buona tavola può contribuire a rallentare il processo d'invecchiamento cellulare.

**IDEALE DOPO I 65 ANNI.** Sapete cosa contiene un bicchiere di latte? Un bel po' di sostanze altamente salutari per **ossa e muscoli** tra cui calcio, iodio, fosforo, potassio, proteine, vitamine del gruppo B. Si tratta di principi nutritivi necessari sempre, ma che diventano un vero toccasana dopo i 65 anni, quando si comincia a "perdere" massa ossea e massa magra. Almeno tre porzioni di latticini al giorno dovrebbero pertanto essere incluse nei menù giornalieri degli e delle over 65 per **prevenire cadute e fratture**.

**AMICO DELLE DONNE.** Non solo per "colpa" della menopausa, le donne sono più soggette degli uomini all'indebolimento dell'apparato scheletrico, e per questo necessitano di una quota di **calcio** maggiore soprattutto dopo i 50 anni. Ma prima di questo momento di passaggio nella vita femminile, altre sono le problematiche legate all'**età fertile** che un'alimentazione bilanciata può aiutare a contrastare. L'anemia da carenza di B12, ad esempio, così come disturbi intestinali con componente ormonale. I latticini, grazie al loro contenuto in **vitamine del gruppo B**, minerali (calcio, potassio, magnesio, fosforo), e soprattutto grazie all'azione **probiotica** degli enzimi e batteri "buoni" (come quelli contenuti nello yogurt), sono cibi amici delle donne ad ogni età. Tre porzioni al giorno di latte o yogurt sono la dose giusta per tutte.

**SEMPRE PIÙ ECOSOSTENIBILE.** La produzione del latte alla stalla sta diventando sempre più "green" per impattare meno sull'ecosistema del pianeta. Si lavora sul rinnovamento delle tecniche di allevamento, sull'agricoltura conservativa per non impoverire il terreno e limitare lo spreco delle risorse idriche, e su altri fattori determinanti, come il benessere degli animali. Energia sempre più pulita anche per le imprese che lavorano il latte, impegnate in prima linea sul fronte della sostenibilità ambientale con lo studio e l'applicazione di tecnologie e soluzioni mirate a ottenere una migliore impronta ecologica, a razionalizzare i consumi energetici e di materie prime, a realizzare un packaging sempre più responsabile. Che dire, a noi piace il latte "verde"!

**IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE**

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) - tel.02-72021817

**Chi siamo:** Nata nel 1945, Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare. Riunisce 300 aziende (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il 90% del fatturato complessivo del settore.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)  
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: [segreteria.rm@assolatte.it](mailto:segreteria.rm@assolatte.it)  
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: [bruxelles@assolatte.it](mailto:bruxelles@assolatte.it)

[www.Assolatte.it](http://www.Assolatte.it) • [www.Lattendibile.it](http://www.Lattendibile.it) • [www.AssolatteYogurt.it](http://www.AssolatteYogurt.it) • [www.Mu-Edu.it](http://www.Mu-Edu.it)