

NON SOLO L'8 MARZO: LATTE, YOGURT E FORMAGGI SONO AL FIANCO DELLE DONNE IN OGNI MOMENTO DELLA LORO VITA

**Assolatte: i prodotti lattiero caseari combattono lo stress
e favoriscono il benessere psicofisico delle donne.**

Milano, 7 marzo 2023

Le donne sono persone speciali, anche quando si parla di alimentazione. E, come ricorda Assolatte, i latticini hanno le caratteristiche perfette per soddisfarle le loro necessità in ogni fase della vita.

Fondamentali per assicurare alle donne le sostanze nutritive indispensabili per la loro salute, il latte e i suoi derivati sono alleati sicuri e affidabili anche per **combattere lo stress e favorire l'equilibrio psicofisico**.

La gravosa gestione familiare e lavorativa che le donne devono affrontare ogni giorno, infatti, può avere delle conseguenze importanti sul **sistema nervoso**.

L'effetto fisiologico di questo "superlavoro" tipicamente femminile è l'aumento del **cortisolo**, l'ormone dello stress prodotto dal surrene che nei momenti di maggior tensione determina l'innalzamento della glicemia e dei grassi nel sangue, nonché la liberazione di catecolamine che aumentano la pressione sanguigna e alterano il ritmo sonno-veglia.

Particolarmente insidioso è però lo **stress cronico**, che debilita il sistema immunitario e facilita l'aumento di peso, specialmente nella regione addominale. Ancora una volta le più esposte sono le donne, che avendo un sistema di regolazione emotiva più complesso degli uomini, sono più portate all'uso del cibo come "comfort food" per abbassare lo stress.

I latticini per contrastare lo stress

Tra i cibi amici del benessere psicofisico delle donne ci sono **latte, yogurt e formaggi** che, grazie al loro particolare mix di micro e macronutrienti, rappresentano un alleato prezioso quando lo stress prende il sopravvento.

Questi prodotti sono ottime fonti di **triptofano**, che stimola la produzione di serotonina; di **vitamina B2 e zinco**, indispensabili per combattere l'irritabilità, nonché di **calcio**, che ha un ruolo rilassante sul sistema nervoso e muscolare.

Oltre ad attivare la secrezione di neurotrasmettitori come **dopamina e serotonina**, efficaci per contrastare l'ansia, i latticini innescano la produzione di **GABA**, l'acido gamma-amminobutirrico dall'effetto rilassante.

A questo si aggiunga che durante la digestione della caseina si formano le **caseomorfine**, ovvero particolari sostanze in grado di diminuire lo stato di nervosismo e irritabilità: agendo sui recettori oppioidi del cervello, regalano un'immediata "gratificazione cerebrale" che induce una naturale e gradevole sensazione di benessere e piacere.

Uno studio effettuato presso l'University of Michigan ha aggiunto un ulteriore tassello, scoprendo che a innescare il fenomeno dell'appagamento psicofisico è anche la presenza di una certa quota di grassi tipica dei formaggi.

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 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 **16,7 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 raggiunge i 4.1 miliardi di euro.** **La produzione: 1.3 miliardi** di kg di formaggi, di cui la metà è DOP • **2,4 miliardi** di litri di latte alimentare • **284 milioni** di kg di yogurt • **159 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