

GIORNATA MONDIALE DEL LATTE, 1° GIUGNO

Assolatte: nonostante i notevoli e comprovati benefici per la salute di un corretto consumo di latte e yogurt, la popolazione italiana ne consuma mediamente un terzo della quantità raccomandata.

Milano, 31 maggio 2023

Il consumo di latte, sia nella popolazione italiana che in molte parti del mondo, è in declino nonostante l'indiscutibile valore nutritivo di questo alimento. Tra le cause, le continue fake news e ciarlatanerie varie, che lo descrivono come alimento non adatto all'adulto o, addirittura, deleterio per l'ambiente.

Contrariamente alle mode, invece, il latte è una fonte preziosa e per certi versi unica di nutrienti, tra i quali in primis calcio e proteine, ma anche vitamine e altri minerali. Per contrastare il calo dei consumi, ovunque nel mondo si stanno mobilitando le istituzioni e moltiplicando le iniziative per educare la popolazione in generale ad un corretto consumo di latte.

Caso emblematico è il **World Milk Day**. Già a fine anni '90 la FAO ha cominciato a promuovere campagne di sensibilizzazione e di educazione al consumo di latte, e, dal 2001 ha stabilito **la data del 1° giugno come "Giornata mondiale del latte"**. E sempre la FAO, di concerto con le Nazioni Unite, sostiene le iniziative che ogni Paese mette in atto per la promozione del consumo di latte nelle scuole.

Tra le iniziative italiane per la promozione del consumo di latte, il Ministero della Salute, tramite il suo Tavolo tecnico sulla sicurezza nutrizionale (TASIN), ha realizzato un esaustivo [decalogo](#).

Tra le molte e preziose informazioni contenute nel documento, si ricorda che le Linee Guida italiane per la sana alimentazione raccomandano il consumo **quotidiano di 3 porzioni tra latte e yogurt**. Questo per soddisfare non solo il fabbisogno di calcio, ma quello di proteine di alta qualità, minerali e vitamine. Anche a livello mondiale, tutte le linee guida per una sana alimentazione raccomandano il consumo quotidiano di latte e yogurt, perché associati al mantenimento di un buono stato di salute.

Come detto, oltre al calcio, latte e yogurt contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e altri sali minerali come fosforo, magnesio, zinco e selenio.

Spesso invece, precisa il decalogo, quando si parla del valore nutritivo del latte si pensa solo al calcio, ma non è il solo elemento prezioso contenuto in questo alimento. Nella dieta

degli italiani, infatti, i latticini rappresentano la seconda fonte più importante di proteine animali dopo il gruppo carne e derivati, ma sono la fonte più importante di fosforo e la terza di zinco e magnesio. E per quanto riguarda le vitamine, i latticini rappresentano la fonte maggiore di riboflavina e sono secondi solo alla carne come fornitori di vitamina B12.

A facilitare l'assunzione giornaliera delle **3 porzioni tra latte e yogurt**, sottolinea Assolatte, interviene la grande varietà dell'offerta che soddisfa praticamente **ogni esigenza di consumo**. Si può scegliere tra molte tipologie (alta qualità, fresco, pastorizzato anche ad alta temperatura, microfiltrato, a lunga conservazione). Oppure intero, scremato o parzialmente scremato, in base alla percentuale di grassi. Il latte e lo yogurt scremati o parzialmente scremati, inoltre, hanno un ridotto contenuto di grassi e di calorie senza alcuna riduzione di calcio e proteine.

Il latte, poi, **può essere bevuto ad ogni età**. Nell'intestino umano è presente la lattasi, enzima necessario per la digestione del lattosio, lo speciale zucchero del latte. **Ciò rende il latte un alimento adeguato a bambini, adulti e anziani**, ad eccezione degli intolleranti al lattosio. Per loro sono disponibili i **prodotti delattosati** che consentono anche a chi digerisce male il lattosio di approfittare di tutti i benefici del latte.

Infine, per quanto riguarda l'impatto della produzione di latte sull'ambiente, la FAO sancisce che la vera dieta sostenibile è, sì, a basso impatto ambientale, ma anche sana e completa, accessibile, economica, sicura e culturalmente accettabile.

Mentre la discussione su questi temi vede **una erronea e semplicistica contrapposizione tra gli alimenti di origine animale e quelli vegetali**, va sottolineato che i primi rappresentano un gruppo eterogeneo di alimenti con proprietà nutrizionali uniche, con un contenuto peculiare di nutrienti importanti e, oltretutto, con una altissima biodisponibilità. E il loro costante consumo contribuisce in modo significativo, se non essenziale, all'equilibrio e alla salubrità della dieta.

È quindi del tutto inopportuno rinunciare in nome della sostenibilità a fonti importanti, quando non uniche, di vitamina B12, vitamina A, vitamina D, colina, ferro, zinco, calcio, acidi grassi omega-3 a lunga catena come il docosaesaenoico (DHA) ed eicosapentaenoico (EPA).

Per approfondire:

[ASPETTI DI SALUTE E SOSTENIBILITÀ DEGLI ALIMENTI D'ORIGINE ANIMALE](#)

Lattendibile #99 maggio 2023

[DIECI OTTIMI MOTIVI PER CONSUMARE LATTE E YOGURT](#)

Lattendibile #94 agosto 2022

DIETE SOSTENIBILI, C'È BISOGNO DI CHIAREZZA

Lattendibile #88 giugno 2021

www.lattendibile.it

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