



WWW.LATTENDIBILE.IT

# FASE 3. IL MOMENTO GIUSTO PER RECUPERARE LA FORMA FISICA

Ritrovare il benessere dopo la quarantena non è affatto difficile, anzi. E la voglia di riprendere il controllo sulla propria vita passa anche per un nuovo stile alimentare che aiuta a “rinascere” migliori.

di SAMANTHA BIALE  
NUTRIZIONISTA E GIORNALISTA



Dopo l'emergenza Coronavirus, in cui si è parlato ogni giorno di “picchi”, anche la bilancia ha registrato picchi imprevedibili. La sedentarietà, la fame nervosa causata dallo stress e il boom culinario hanno regalato, in media, 3-5 chili di cui tutti vorrebbero liberarsi il prima possibile. La buona notizia è che recuperare il peso forma, in questo caso, sarà più facile: la ripresa dei ritmi normali e della socialità, ma soprattutto la sensazione di avere nuovamente sotto controllo la propria vita, sono la benzina giusta per ripartire con vitalità e motivazione. In quest'ottica, mettersi a dieta o comunque seguire uno stile alimentare più sano, può essere vissuto come evento positivo, una nuova possibilità per riprendere il controllo della propria vita (e del girovita).

**Lattendibile®**

È LA NEWSLETTER  
DI **ASSOLATTE**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LATTIERO CASEARIA

**REDAZIONE**



Via Adige, 20  
20135 Milano  
tel. 02.72021817



Email: [assolatte@assolatte.it](mailto:assolatte@assolatte.it)  
[www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)

## VIA I CHILI DI TROPPO ACCUMULATI IN MODALITÀ "STRAORDINARIA"

Tutto, in questi difficili mesi appena passati, ha assunto un significato nuovo e inedito. Anche i chili di troppo sono stati accumulati in modalità "straordinaria". La quarantena e i nuovi ritmi cui siamo stati costretti ad adattarci, da un giorno all'altro, hanno innescato abitudini alimentari diverse. La maggior parte delle persone ha ammesso di aver dedicato buona parte delle giornate alla cucina, per scaricare la tensione e gestire l'ansia, tenendo la mente impegnata su attività pratiche e gratificanti. Una doppia gratificazione, in questo caso, perché dopo l'impegno profuso arrivava puntuale il "premio" per la gola e il piacere della condivisione (compresa quella virtuale), in un momento in cui il bisogno di calore umano era altissimo. Il cibo, durante il lockdown, è stato provvidenziale per innescare i meccanismi cerebrali di gratificazione e ricompensa, e, per questo, i suoi effetti sulla bilancia sono passati in secondo piano. Purtroppo, tra le abitudini registrate in questi mesi, c'è stato anche un rapporto più disinvolto con le bevande alcoliche, innescato dalla noia e dalla voglia di evasione. Adesso occorre più che mai ripristinare l'equilibrio alimentare, riconquistando il benessere psicofisico. Possibilmente aggiungendo un tassello: conquistare (anche tramite le nuove abitudini alimentari) una longevità sana, impostando un progetto alimentare a lungo termine, magari a dieci anni e non a un mese, come se fosse una gestione aziendale.

## TORNARE IN FORMA CON UNA DIETA "PSICOLOGICAMENTE" SOSTENIBILE

Mangiare meglio, senza troppe restrizioni. Ecco il mantra della remise en forme delle vacanze estive 2020. Per smaltire gli effetti degli eccessi, in questo momento più che mai, è bene evitare gli atteggiamenti troppo restrittivi. Stiamo uscendo già provati da un momento delicato e aggiungere ulteriore stress porterebbe al fallimento. Occorre, quindi, un approccio sereno, equilibrato e light con il cibo che - in estrema sintesi - si traduce in "mangiare ciò che fa bene" senza privarsi di ciò che "ci fa sentire bene". Se durante la quarantena il cibo aveva assunto un ruolo consolatorio e compensatorio, adesso è il momento di investirlo di una nuova valenza: perdere peso, guadagnando salute e bellezza come atto di amore verso sé stessi.

## LA DIETA "FUNZIONALE" CHE FUNZIONA DAVVERO

Per dimagrire e mantenersi in forma non occorre rinunciare ad alcuni alimenti a favore di altri. Anzi. La scienza dimostra esattamente il contrario. Vari lavori scientifici hanno dimostrato, per esempio, che eliminare totalmente i lipidi non aiuta affatto a perdere peso così come non hanno senso, a lungo termine, le diete iperproteiche. La scienza nutrizionale moderna propone un nuovo modo di organizzare i pasti, non più in base ai nutrienti che contengono o alle calorie, ma sfruttando gli effetti sinergici dei cibi sul metabolismo. La chiave di volta sono le corrette combinazioni alimentari e i differenti sistemi di cottura che ottimizzano il lavoro degli organi preposti alla metabolizzazione, e tengono sotto controllo gli ormoni alla base dell'accumulo di grasso. In pratica, si offrono all'organismo mix di alimenti che danno



Il cibo, durante il lockdown, è stato provvidenziale per innescare i meccanismi cerebrali di gratificazione e ricompensa

### FINE DEL LOCKDOWN COME RITROVARE L'EQUILIBRIO PSICOLOGICO

Precedi quel senso di stanchezza, disagio e mancanza di energia, proponi una vita sta riprendendo un ritmo più "normale"? Siamo pagando gli effetti del grande caotico psicologico che abbiamo dovuto vivere in questi mesi?  
Per superare l'impatto ci vuole forza d'animo e buona volontà, ma l'implementazione vi aiuterà su questo cammino.

di SAMANTHA RICE  
psicologa e nutrizionista



Prima c'erano il traffico cittadino, lo stress del lavoro e gli impegni sociali. C'erano il tempo e la voglia per l'asfalto con gli amici, per la palestra o una rigenerante corsa al sole, per una serata in piazza o al ristorante e il divertimento da night. Tornano i inevitabili momenti di stanchezza, siamo sempre riusciti a fare tutto, senza sentire il peso del mondo addosso. Durante il lockdown, invece, bastavano lo smart working, le faccende domestiche, le videochiamate su WhatsApp e gli incontri virtuali su Zoom. Sapevamo di no, per farci cedere ogni sera esauriti sul divano. È incredibile ma vero, siamo ancora più stanchi adesso, quando la vita sta prendendo un ritmo più "normale". Stando agli psicologi, sono gli stressori della tensione logorante...

Lattendibile®  
È un abbonamento  
di ANNA LITTE  
COSTA 12,00 € (IVA inclusa)  
L'ATTORIO CASALE

REDAZIONE  
Via Argo, 20  
00187 Milano  
Tel. 02 7392181  
Email: [selezioni@lattendibile.it](mailto:selezioni@lattendibile.it)  
[www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)

#80 MAGGIO 2020



Tutti i numeri sono disponibili sul sito Lattendibile.it

un effetto metabolico "quasi" immediato. Per esempio, l'eccessiva stimolazione di insulina, dovuta al consumo sregolato di cibi ricchi di zuccheri e carboidrati raffinati, può fare immagazzinare adipe anche se non si mangia in maniera sconsiderata. E quando il girovita si appesantisce a causa di un'alimentazione ad alto indice glicemico, aumenta anche la produzione endogena di molecole infiammatorie e ormoni, come la leptina e l'adiponectina, che predispongono a sindrome metabolica, ipertensione e arteriosclerosi. A giocare un ruolo fondamentale, come si è detto, è anche il tipo di cottura. Per esempio, ripassare in olio extravergine le verdure da abbinare alla pasta, migliora il flusso biliare che aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo assunto con i cibi e modula l'insulina che influisce sulla sua produzione endogena.

### LA COLAZIONE GIUSTA PER DIMAGRIRE CON ENERGIA

La giusta colazione deve essere in grado di dare energia, tono e vitalità, ma senza causare un rapido innalzamento dell'insulina come accade con le colazioni troppo ricche di zuccheri che, dopo un paio di ore, lasciano posto a spossatezza e fame incontrollabile. La formula "funzionale" perfetta per il primo pasto della giornata è costituita da una quota di carboidrati complessi come una fetta di pane nero integrale, spalmata con uno strato abbondante di noccioline o mandorle 100% che forniscono proteine e grassi dall'effetto stabilizzante sulla glicemia. In alternativa alla crema di frutta secca si può optare per fettine di avocado e un filo di extra vergine.

I più tradizionalisti, amanti della colazione dolce, per tenere sotto controllo il peso e i valori della glicemia non devono mai farsi mancare latte, yogurt e/o formaggio fresco

tipo ricotta. Lo rivela uno studio dell'Università di Tel Aviv, presentato al meeting della Endocrine Society a Boston (7). A favore del latte come bevanda ideale per la colazione c'è anche uno studio condotto presso la School of medicine and pharmacology della University of Western Australia (8) che ha dimostrato come bere regolarmente una tazza di latte a colazione aiuti a non arrivare eccessivamente affamati a pranzo e, quindi, a mangiare meno.

### EVITARE DI CONSUMARE PRIMO PIATTO + FRUTTA

Per mantenere sotto controllo la secrezione dell'insulina è sconsigliato associare nello stesso pasto più alimenti che contengono carboidrati e zuccheri. E non si sta parlando di non associare una ricca lasagna a un tiramisù: per ostacolare la perdita di peso e perdere vitalità basta un piatto di riso bianco e una macedonia al naturale. Per rendere questa combinazione "funzionale" e trasformarla nella migliore alleata della linea, basta far saltare il riso in padella con olio bollente insieme al radicchio e sostituire la frutta con una ricca insalata di verdure crude. Ecco un esempio pratico per abbassare l'indice glicemico di un pasto, stabilizzare la glicemia e dire addio alla fame fuori orario.

### IL PRANZO PERFETTO: VERDURE AMARE + PROTEINE NOBILI

Questo è il momento giusto per inserire le proteine come pesce, uova o formaggi freschi che andrebbero sempre associate a una ricca porzione di verdure amare e/o piccanti come radicchio, scarola, rucola, insalata belga e ravanelli, che ottimizzano la digestione e hanno una spiccata azione detox. Inoltre, si tratta di vegetali ricchi di



### LE VIDEO INTERVISTE

#### Latte e derivati: un aiuto al sistema immunitario



Ne parla il prof.  
**Luca Piretta,**  
Gastroenterologo  
e Docente di  
Nutrizione Umana  
all'Università  
Campus Biomedico  
di Roma

- 1) Hall WL, Millward DJ, Long SJ, Morgan LM Casein and whey exert different effects on plasma amino acid profiles, gastrointestinal hormone secretion and appetite. Br J Nutr 2003; 89:239-248
- 2) SG Sukkar, A Vaccaro, GBRavera, C Borrini, R Gradaschi, A Massa Sacchi-Nemours, R Cordera, G Andraghetti Appetite control and gastrointestinal hormonal behavior (CCK, GLP-1, PYY 1-36) following low doses of a whey protein-rich nutraceutical. Mediterr J Nutr Metab 2013; 6:259-266



### Bere latte da adulti è innaturale?



L'uomo beve latte animale da almeno 10mila anni: questo lo rende un alimento naturalmente presente nella dieta umana e parte integrante dell'evoluzione dell'uomo, che ha così avuto a disposizione un alimento ricco di nutrienti facilmente assimilabili. Per gli innegabili vantaggi legati al suo consumo, il latte e i suoi derivati sono ancora oggi presenti e consigliati nelle raccomandazioni nutrizionali ufficiali di tutti i Paesi del mondo.



Le proteine, nel pasto centrale della giornata, aiutano a velocizzare i processi metabolici e favoriscono la lucidità mentale.

inulina, una preziosa fibra prebiotica che favorisce lo sviluppo della flora batterica intestinale "buona" e promuove un prolungato senso di sazietà.

Le proteine, nel pasto centrale della giornata, aiutano a velocizzare i processi metabolici e favoriscono la lucidità mentale. Tra le proteine nobili vanno privilegiate il pesce (preferibilmente non di allevamento e di piccola taglia come il pesce azzurro), le uova biologiche (4 alla settimana) e i latticini freschi, che rientrano tra i cibi per i quali è raccomandato un consumo quotidiano. In quest'ultimo caso, è utile ricordare che se nell'ambito della giornata non si assumono altri latticini, la porzione di formaggio fresco all'interno del pasto può arrivare a 150 g (vedi approfondimento sui latticini freschi).

### PIÙ SAZI CON IL FORMAGGIO AL POSTO DELLA CARNE

Per quanto riguarda le proteine, la carne - in linea con le attuali linee guida - va limitata a 2 volte alla settimana, che scende a 1 volta se si tratta di salumi e insaccati. Il formaggio, come alternativa nutrizionale alla carne, ha anche il vantaggio di aiutare a mangiare meno. Merito dei due tipi di proteine che caratterizzano i latticini: le sieroproteine che si assimilano veloce-

mente, conferendo sazietà precoce, e la caseina, che, invece, allunga i tempi digestivi stabilizzando la glicemia.

- Chi, a tavola, non si sente mai sazio, dovrebbe puntare sui 'freschi' magri: sono particolarmente sazianti e hanno poche calorie.

- Per chi invece teme la fame fuori orario, meglio scegliere formaggi semiduri o stagionati: hanno più caseina che impegna a lungo lo stomaco, e sono più nutrienti. In questo ultimo caso, 50-60 g sono la dose massima perché sono più energetici (350-400 calorie per etto).

### PER LA CENA VIA LIBERA ALLA PASTA

Per anni si è creduto che i carboidrati non fossero adatti all'ultimo pasto della giornata, ma i dettami della dieta funzionale ribaltano questo paradigma: un piatto di pasta, riso o cereali a cena agevola la digestione e predispone l'organismo a un miglior riposo notturno. Importante, però, è iniziare il pasto con un piatto di verdure crude condite con un ottimo extravergine che abbassa il carico glicemico del pasto e aiuta il fegato a lavorare meglio. Ancora fame? È il momento di una seconda porzione di vegetali, ma questa volta saltate in padella (sono croccanti e conservano più

3) Frestedt JL, Zenk JL, Kuskowski MA, et al. A whey-protein supplement increases fat loss and spares lean muscle in obese subjects: a randomized human clinical study. *Nutr Metab (Lond)*. 2008; 5: 1-7.

4) Pietro Manuel Ferraro, Eric N. Taylor, Giovanni Gambaro and Gary C. Curhan - Soda and Other Beverages and the Risk of Kidney Stones - *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* - August 2013, 8 (8) 1389-1395

5) Schwingshackl L et al. Consumption of dairy products in relation to changes in anthropometric variables in adult populations: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *PLoS One*. 2016 Jun 16;11 (6):e0157461



L'inulina promuove un prolungato senso di sazietà



**Association of dairy consumption with metabolic syndrome, hypertension and diabetes in 147812 individuals from 21 countries**

Da un nuovo studio epidemiologico è emerso un minore rischio di “malattie del benessere” in chi ha maggiori consumi di prodotti lattiero caseari interi.

**BMJ Open Diabetes Research & Care**



**Formaggi, i migliori amici dei vegetariani**

I formaggi forniscono proteine di alto valore biologico e di facile assimilazione. Un plus particolarmente importante per i vegetariani, la cui dieta presenta spesso carenze di proteine e oligoelementi

micronutrienti ed enzimi) o grigliate e condite con olio a crudo e aceto. Le preziose fibre contribuiscono a rallentare l'assorbimento degli zuccheri, mentre il potassio agevola la diuresi. Il giorno dopo, ci si sveglierà senza ritenzione idrica.

**UN FRITTO ALLA SETTIMANA FA BENE**

A meno che non si debba seguire una dieta particolare per specifiche ragioni di salute, una porzione di fritto alla settimana può addirittura essere consigliabile perché stimola le funzioni epatiche. La frittura è un antichissimo metodo di cottura che, se seguito a regola d'arte, può rientrare in qualsiasi regime alimentare sano ed equilibrato. L'importante è friggere esclusivamente con olio extravergine freschissimo e a temperature mai superiori a 180 °C, tagliando gli alimenti a pezzi piccoli per una cottura più rapida e sana: quando l'alimento cade nell'olio, deve raggiungere subito la temperatura ideale per permettere al vapore di fuoriuscire e impedire al grasso di entrare. Lo sfrigolio con le bollicine e la formazione della crosta “impermeabile” all'olio è il risultato di questo processo. L'abbinamento ideale è, anche in questo caso, una ricca porzione di

verdure crude miste, che aiutano il lavoro di fegato e reni e abbassano l'indice glicemico del pasto.

**LATTICINI FRESCHI, I MIGLIORI ALLEATI DELLA DIETA**

Le sieroproteine che caratterizzano latte, yogurt, yogurt greco, kefir, fiocchi di latte e ricotta hanno un'elevata qualità proteica, si digeriscono rapidamente e saziano rapidamente. Se mangiati come unica fonte proteica del pasto, anche in quantità moderate, determinano un picco del CCK che, già a 15-20 minuti dal consumo, assicura un buon senso di sazietà che prosegue per circa un'ora e mezza (1). Ottima idea anche associarli, per esempio, alla pasta fredda con verdure per preparare un piatto unico estivo: le sieroproteine giocano anche un ruolo significativo nella risposta insulinica ai carboidrati (2).

Le sieroproteine del latte aiutano anche a dimagrire conservando una buona tonicità muscolare perché, rispetto ad altre proteine, apportano una maggiore concentrazione di aminoacidi ramificati, soprattutto L-leucina che contribuisce a preservare i muscoli, favorendo la sintesi proteica, anche in condizioni di ridotta stimolazione insulinica (3) come avviene durante la dieta dimagrante.

6) Neurotropic Factor and Behavior in Mice - Gastroenterology 2011 Volume 141, Issue 2, Pages 599-609.e3 - Emmanuel Denou, Josh Collins, Wendy Jackson, Jun Lu, Jennifer Jury, Yikang Deng, Patricia Blennerhassett, Joseph Macri, Kathy D. McCoy, Elena F. Verdu, Stephen M. Collins

A randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study of a probiotic in emotional symptoms of chronic fatigue syndrome - A Venket Rao, Alison C Bested, Tracey M Beaulne, Martin A Katzman, Christina Iorio, John M Berardi and Alan C Logan - Gut Pathogens 2009, 1:6

7) Jakubowicz D. et Al - Whey protein induces greater reduction of postprandial glycemia and hba1c, weight loss and satiety compared to other protein sources in type 2 diabetes - ENDO 2016; Abstract OR12-3.

8) Emma R Dove, Jonathan M Hodgson, Ian B Puddey, Lawrence J Beilin, Ya P Lee, Trevor A Mori - Skim milk compared with a fruit drink acutely reduces appetite and energy intake in overweight men and women - The American Journal of clinical nutrition, 2009.





### Un piatto a tre "scomparti" e due spuntini biancolatte

Per semplificarsi la vita, senza perdersi nei meandri delle combinazioni, si può seguire questa regola: il piatto del pranzo dev'essere costituito per un terzo da fonte di proteine (anche vegetali), per un terzo da verdura e per un terzo da cereali integrali. A cena, invece, il piatto deve essere coperto per un terzo da proteine e per due terzi da verdura, accompagnando la portata con una fetta di pane integrale.

Tassativi due spuntini al giorno: sono perfetti una coppa di fragole al naturale con panna senza zucchero o 25 g di cioccolato 85% o, semplicemente, un bicchiere di latte intero che, grazie al particolare mix di nutrienti ed elettroliti, vanta anche un notevole effetto idratante (4).

Tra le scelte più preziose come merenda per il dimagrire in salute ci sono anche yogurt, kefir e latte fermentato il cui consumo costante è associato a minori variazioni del peso e della circonferenza vita (5). A favore di questi prodotti c'è anche il ruolo benefico sul microbioma, anch'esso legato all'andamento del peso corporeo (6).



## MENU

### PRANZO

1/3 proteine, 1/3 verdura,  
1/3 cereali integrali

### CENA

1/3 proteine, 2/3 verdura e  
una fetta di pane integrale

### SPUNTINI

coppa di fragole con panna  
bicchiere di latte intero

### Fiocchi di latte e ricotta: i jolly dell'estate

Tra i latticini magri, più ricchi di sieroproteine, due sono le alternative più versatili per la preparazione di piatti estivi o da portare direttamente in borsa come lunch bag sotto l'ombrellone o nello zaino per le scampagnate: la ricotta e i fiocchi di latte realizzati con latte scremato e crema di latte (anche in versione delattosata). Entrambi hanno diversi vantaggi:

- sono ipocalorici ma nutrienti: apportano dalle 100 alle 150 calorie per 100 grammi, ma forniscono mediamente 10-14 g di proteine di alto valore biologico per etto;
- sono sazianti: essendo ricchi di sieroproteine, hanno un elevato indice di sazietà;
- sono versatili: si prestano a ricette salate o dolci e sono una base ipocalorica perfetta per tantissimi piatti e dessert, semplici o elaborati;
- sono concesse maxi porzioni: visto l'apporto calorico basso e l'ottimo profilo nutritivo, è possibile prevedere anche porzioni da 150-200 grammi per preparare un piatto unico veloce, da abbinare a una fetta di pane integrale e verdura o frutta;
- possono diventare un condimento leggero e proteico: perfette entrambe per condire un piatto estivo di pasta fredda o verdure, con aggiunta di erbe e aromi.



La ricotta nasce come prodotto "povero" che permetteva di recuperare i preziosi nutrienti intrappolati nel siero



### DESSERT DI RICOTTA AL CUCCHIAIO. VELOCE, PROTEICO E POCO CALORICO

Amalgamare la ricotta con scagliette di cioccolato fondente (oppure caffè in polvere), pezzetti di frutta fresca/secca o composta di frutta e cannella.

**Lattendibile**<sup>®</sup>

È LA NEWSLETTER DI **ASSOLATTE**  
(L'ASSOCIAZIONE ITALIANA CHE RAPPRESENTA LE IMPRESE  
CHE OPERANO NEL SETTORE LATTIERO CASEARIO)

LA NEWSLETTER SI PROPONE COME STRUMENTO D'INFORMAZIONE  
SULLE TEMATICHE LEGATE A LATTE YOGURT FORMAGGI E BURRO  
DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE, CULTURALE, STORICO,  
ECONOMICO, NORMATIVO E DI SICUREZZA ALIMENTARE.

DIRETTORE EDITORIALE: **ADRIANO HRIBAL**  
COORDINAMENTO REDAZIONALE: **SAMANTHA BIALE**  
COORDINAMENTO EDITORIALE: **CARMEN BESTA**

**Lattendibile**<sup>®</sup>

SI AVVALE DELLA COLLABORAZIONE DI UN  
COMITATO SCIENTIFICO:

**DOTTOR UMBERTO AGRIMI**  
DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO DI SANITÀ  
PUBBLICA VETERINARIA E SICUREZZA  
ALIMENTARE - ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

**DOTTOR MAURIZIO CASASCO**  
PRESIDENTE DELLA FEDERAZIONE MEDICO  
SPORTIVA ITALIANA

**ONOREVOLE PAOLO DE CASTRO**  
PRIMO VICE PRESIDENTE COMMISSIONE  
AGRICOLTURA E SVILUPPO RURALE  
PARLAMENTO EUROPEO

**AVVOCATO MASSIMILIANO DONA**  
PRESIDENTE DELL'UNIONE NAZIONALE  
CONSUMATORI

**PROFESSOR ENRICO FINZI**  
PRESIDENTE DI ASTRA RICERCHE

**DOTTOR ANDREA GHISELLI**  
MEDICO RICERCATORE DEL CREA NUTRIZIONE

**PROFESSOR LORENZO MORELLI**  
ORDINARIO IN "BIOLOGIA DEI MICRORGANISMI"  
UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE,  
PIACENZA

**PROFESSOR ERASMO NEVIANI**  
DOCENTE DI MICROBIOLOGIA DEGLI ALIMENTI  
PRESSO LA FACOLTÀ DI SCIENZE E TECNOLOGIE  
ALIMENTARI DI PARMA

**PROFESSOR LUCA PIRETTA**  
DOCENTE DI NUTRIZIONE UMANA UNIVERSITÀ  
CAMPUS BIOMEDICO DI ROMA

**DOTTOR ANDREA POLI**  
DIRETTORE SCIENTIFICO NFI - NUTRITION  
FOUNDATION OF ITALY

LA **RISTAMPA** DELLE INFORMAZIONI CONTENUTE IN  
QUESTA NEWSLETTER È CONSENTITA E GRATUITA  
A CONDIZIONE CHE SI INDICHI LA FONTE.

PROGETTO GRAFICO  
**CARMEN BESTA**

**ASSOLATTE**  
**REDAZIONE LATTENDIBILE**



Via Adige, 20  
20135 Milano



Tel. 02.72021817  
Fax 02 72021838



assolatte@assolatte.it  
www.lattendibile.it