

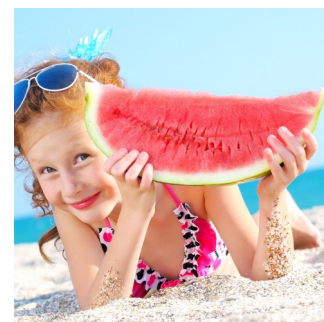


WWW.LATTENDIBILE.IT

LA **DIETA GIUSTA** PER VIVERE **L'ESTATE** IN SALUTE

La sensazione di vivere in un momento "sospeso", con lo spauracchio di un ritorno all'emergenza, può indurre a fare scelte meno pensate, esagerando con le esposizioni solari, il cibo e i piaceri alcolici. Per non pagarne gli effetti in autunno, ecco la strategia giusta.

di **SAMANTHA BIALE**
NUTRIZIONISTA E GIORNALISTA



Un'estate così particolare e tanto attesa. L'emergenza sanitaria ha sparigliato le carte: 7 italiani su 10 hanno organizzato le vacanze entro i confini nazionali, mentre gli altri hanno momentaneamente rinunciato, pensando a una 'late minute vacation'. Tutti, ma proprio tutti, stanno cercando di ritrovare la normalità, ritagliandosi una fetta di serenità e di spensieratezza, per recuperare il tempo perso e la primavera vissuta alla finestra. Il sole e le giornate più lunghe arrivano provvidenziali: la maggior quantità di luce che, in questo periodo, giunge al picco massimo, sollecita positivamente il cervello, il sistema nervoso e gli ormoni, facendo ritrovare il benessere psicofisico tanto atteso. Il leggero stato di eccitamento e di buonumore aumenta la →

Lattendibile®

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

REDAZIONE



Via Adige, 20
20135 Milano
tel. 02.72021817



Email: assolatte@assolatte.it
www.lattendibile.it



→ voglia di fare movimento e il metabolismo basale, permettendo – ai più attenti – anche di recuperare la forma fisica persa. Sarebbe un vero peccato non approfittare di questo momento così favorevole per recuperare energia, ottimismo e vitalità

LA STRATEGIA PER SALVARE LA PELLE DALLE **INSIDIE DEL SOLE**

Stando ai dati dell'indagine pubblicata sul British journal of dermatology (1), sebbene quasi tutti mettano lo schermo solare in valigia prima di partire per le ferie il 44,4% non sfugge a una scottatura. L'errore principale è l'incauta esposizione nelle ore centrali della giornata, seguito da un'applicazione della crema protettiva in quantità insufficiente o in modo incostante. La maggior parte dei vacanzieri, infatti, ammette di trascurare la pelle pur di abbronzarsi. Il rischio peggiore arriva dai raggi UVA che, a differenza degli UVB, non si fermano a livello dell'epidermide, ma danneggiano le strutture di sostegno, causando fotoinvecchiamento. Prendere sole ogni giorno inevitabilmente aumenta la disidratazione cutanea e la produzione di radicali liberi che fanno consumare all'organismo buona parte delle vitamine necessarie per la produzione naturale di collagene ed elastina. Risultato? Esposizione dopo esposizione, la pelle perde compattezza ed elasticità. Purtroppo ci si accorge dei danni solo a fine stagione, quando il bel colore dorato va via lasciando il posto a una pelle assetata, rughe più profonde e, magari, qualche macchia dovuta a un'alterata distribuzione della melanina. In caso di prolungate esposizioni senza un'adeguata protezione aumenta anche il rischio di danneggiare il DNA cellulare, predisponendo all'insorgenza di tumori cutanei. Le aree più colpite dai danni del sole 'selvaggio' sono viso (56,9%), collo e spalle

(27,1%) e décolleté (27,1%), ovvero proprio le zone più soggette all'invecchiamento precoce. Ecco, dunque, un vademecum dietetico per aiutare la pelle nel periodo più bello, ma critico, dell'anno.

CONTRASTARE I **RADICALI LIBERI** CON LE VITAMINE **ANTIOSSIDANTI**

Le cellule contrastano i radicali liberi attraverso l'azione di specifici enzimi e dei preziosi antiossidanti che abbondano in vegetali freschi (vitamine, fenoli, polifenoli, flavonoidi e carotenoidi), olio extravergine d'oliva e frutta secca (tocoferoli) e – con moderazione – anche vino rosso (proteocianidine). Secondo uno studio dell'Università di Nottingham (24), infatti, la pelle di chi segue una dieta ricca di vegetali ricchi di carotenoidi, cereali integrali, semi e frutta secca è più bella, sana e dorata.

Tra le vitamine, un posto di prim'ordine spetta alla **vitamina A**, essenziale per il mantenimento del trofismo degli epitelii e la produzione di costituenti cellulari fondamentali come i proteoglicani, che mantengono giovane la pelle. Inoltre, è utile nella cicatrizzazione e nelle riparazioni cellulari, protegge contro i danni ambientali e regola il rinnovo dello strato superficiale della pelle.

Nei **vegetali** (verdure a foglia verde scuro come rucola e spinaci e in quelli di colore arancione come carote, zucca, mango, albicocche, pesche e melone) si trova sotto forma di betacarotene, che nell'organismo si trasforma al bisogno in vitamina A.

Mentre come vitamina A pura è presente negli **alimenti di origine animale** come uova e latticini. **Tra le fonti più concentrate di questa vitamina ci sono il burro usato a crudo e la panna.** (vedi box a pagina 3)



Il numero #81 LUGLIO 2020 della rivista Lattendibile. Il titolo principale è "FASE 3. IL MOMENTO GIUSTO PER RECUPERARE LA FORMA FISICA". Sotto il titolo, un riquadro con testo: "Ritrovare il benessere dopo la quarantena non è affatto difficile, anzi: è la voglia di riprendere il controllo sulla propria vita fisica anche per un nuovo stile alimentare che aiuta a 'fasciare' meglio". Sotto il riquadro, tre immagini: una salata, un uomo che sorride, e una pizza. Sotto le immagini, un riquadro con testo: "Dopo l'emergenza Coronavirus, in cui si è parlato ogni giorno di 'picchi', anche la bilancia ha registrato picchi inaspettati. La sedentarietà, le fatiche menzionate durante la stress e il boom culinario hanno risultato, in media, 2-5 chili di più. Saremo benintenzionati a prima possibile. La buona notizia è che recuperare il peso forma, in questo caso, sarà più facile di prima: la ripresa dei ritmi normali e della socialità, ma soprattutto la sensazione di avere nuovamente sotto controllo la propria vita, sono la benedizione giusta per riaprire con vitalità e motivazione il quotidiano, mettere a dieta o comunque seguire uno stile alimentare più sano, può essere vissuto come merito positivo, una nuova possibilità per riprendere il controllo della propria vita e del proprio corpo".

Al centro della pagina, il logo "Lattendibile" e "ASSOCIAZIONE ITALIANA DI NUTRIZIONE" con il sito "www.lattendibile.it".

#81 LUGLIO 2020

- 1) British journal of dermatology
- 2) Lindmark-Månsson H, Åkesson B. Antioxidative factors in milk. *2000. Brit. J. Nutr.* 84:103-10.
- 3) Chauveau-Duriot B et al. Simultaneous quantification of carotenoids, retinol, and tocopherols in forages, bovine plasma, and milk: validation of a novel UPLC method. *Anal Bioanal Chem.* 2010 May; 397(2):777-90. doi: 10.1007/s00216-010-3594-y. Epub 2010 Mar 13
- 4) Niero G, De Marchi M, Masi A, Penasa M, Cassandro M. (2015). Short communication: Characterization of soluble thiols in bovine milk. *Journal of Dairy Science*, 98(9): 6014-6017.
- 5) Butler G, Nielsen JH, Slots T et al. Fatty acid and fat-soluble antioxidant concentrations in milk from high- and low-input conventional and organic systems: seasonal variation. 2008. *J. Sci. Food Agric.* 88:1431-41.
- 6) Diaz-Castro J, Perez-Sanchez LJ, Ramirez Lopez-Frias M et al. Influence of cow or goat milk consumption on antioxidant defence and lipid peroxidation during chronic iron repletion. 2012. *Brit. J. Nutr.* 108:1-8.



Il **burro** è ideale per la colazione, associato a pane integrale e composta di frutta. 10 g di burro di ottima qualità hanno solo 75 kcal e forniscono 90-100 mcg di vitamina A, pari a un sesto circa di quella che serve in un giorno. Ha poi un buon potere saziante e contribuisce ad abbassare l'indice glicemico di un pasto ricco di carboidrati come la colazione dolce: i suoi acidi grassi a catena corta e media non vengono immagazzinati sotto forma di adipi, ma impiegati dall'organismo per ottenere energia di pronto uso.

La **panna** fresca montata, rigorosamente senza zucchero aggiunto, è invece l'accompagnamento ideale della frutta per uno spuntino sano e "funzionale" perché stabilizza la glicemia e favorisce l'assimilazione delle vitamine liposolubili come la provitamina A e la vitamina K. Una coppa di fragole con panna è un ottimo alleato della linea e si può mangiare senza sensi di colpa perché ha pochissimi zuccheri (fragole e frutti di bosco sono tra i frutti meno zuccherini in assoluto). In più, i grassi della panna mantengono bassa la richiesta di insulina. Tre cucchiaini colmi, pari a 20 grammi (75 calorie circa), sono la dose perfetta. Per gli intolleranti al lattosio c'è la panna lactose free, identica alla tradizionale per gusto e valori nutrizionali.

I LATTICINI E I (POCO NOTI) BENEFICI ANTIOSSIDANTI

Tra i latticini "amici" della pelle in estate non ci sono solo burro e panna. Gli studi scientifici ad oggi disponibili aprono interessanti scenari anche per yogurt, latte e formaggi (7-8). Nei latticini, infatti, oltre alla vitamina A sono presenti altre sostanze antiossidanti (2) provenienti dalla dieta erbivora degli animali come flavonoidi e carotenoidi (3), acido linoleico coniugato, tioli (4) ed enzimi, oltre a caseina e vitamina D3 in concentrazioni strettamente dipendenti dalla materia prima e dai processi tecnologici/produttivi cui sono stati sottoposti (5).

La ricchezza di antiossidanti del latte varia a seconda della specie di provenienza, ma anche dal grado di scrematura: la palma del più ricco di antiossidanti va al latte di capra (6), mentre per quanto riguarda il latte vaccino, è la versione intera a vantare la migliore composizione.

Tra i macronutrienti che mostrano interessanti proprietà antiossidanti ci sono le sieroproteine, grazie all'elevato contenuto di cisteina, essenziale per la biosintesi del glutathione, uno dei più importanti antiossi-

danti che l'organismo è in grado di produrre. Seguono le caseine, che rappresentano circa l'80% della frazione proteica dei latticini, che hanno dimostrato la capacità di frenare la perossidazione di diverse molecole lipidiche.

LATTOFERRINA: ANTIOSSIDANTE, ANTIBATTERICA E ANTIVIRALE

Tra le proteine del siero con dimostrata azione antiossidante (riducono la possibilità di comparsa di alcune malattie degenerative) c'è la lattoferrina, una glicoproteina dell'immunità naturale che protegge dalle infezioni, impedendo ai patogeni (virus, batteri, funghi) il passaggio nelle cellule della mucosa respiratoria e intestinale, oltre a vantare attività antinfiammatoria e vasodilatatrice (9). In quest'ultimo periodo, la lattoferrina è passata agli onori della cronaca come potenziale aiuto nella lotta al Covid19, grazie al trial clinico effettuato da un team del Policlinico Tor Vergata in collaborazione con la Sapienza di Roma (21). Si tratta, ovviamente di una tematica che richiederà lunghi approfondimenti, ma che potrebbe rientrare, in un futuro prossimo, in un'ottica di prevenzione. L'azione

- 7) Zemel M.B, Sun X.C. Dietary calcium and dairy products modulate oxidative and inflammatory stress in mice and humans. 2008. J. Nutr. 138:1047-52.
- 8) Chen J, Lindmark-Månsson H, Gorton L, Åkesson B. (2003) - Antioxidant capacity of bovine milk as assayed by spectrophotometric and amperometric methods. International Dairy Journal, 13(12): 927-935.
- 9) Pihlanto A. (2006) - Antioxidative peptides derived from milk proteins. International Dairy Journal, 16: 1306-1314
- 10) Parrella A, Caterino E, Cangiano M et al. Antioxidant properties of different milk fermented with lactic acid bacteria and yeast.
- 11) Najgebauer-Lejko D, Sady M. Estimation of the antioxidant activity of the commercially available fermented milks. 2015. Acta Sci. Pol. - Technol. Alim. 14:387-96.
- 12) Bast A, Haenen G.R. (2013) - Ten misconceptions about antioxidants. Trends in Pharmaceutical Sciences, 34(8): 430-436.
- 13) Sah B.N.P, Vasijevic T, McKechnie S et al. Effect of probiotics on antioxidant and antimutagenic activities of crude peptide extract from yogurt. 2014. Food Chem. 156:264-70.





Il latte è un'alternativa efficace e low cost agli sport drink perché fornisce acqua, proteine, zuccheri, vitamine ed elettroliti che favoriscono il recupero dopo l'attività fisica, migliorano il tono muscolare e aiutano a ridurre il grasso.

antivirale della lattoferrina è stata studiata in vitro già nel 2011 da un team di ricercatori cinesi, che ne hanno confermato un ruolo protettivo nei confronti del virus Sars-Cov. Altri studi disponibili mettono in evidenza la sua capacità come antivirale (efficace contro Herpes Simplex, Citomegalovirus e HIV) e come modulatore delle difese immunitarie (crescita e differenziazione dei linfociti T).

YOGURT E LATTE FERMENTATO: I SUPERPOTERI DEI LACTOBACILLI

La capacità antiossidante del latte aumenta notevolmente quando subisce la fermentazione batterica (10). A dare un contributo importante sono i probiotici (11) aggiunti al latte, che svolgono una spiccata attività proteolitica consentendo il rilascio di peptidi bioattivi, amminoacidi ed enzimi. Tra i probiotici più funzionali in questo senso, ci sono il *Lactobacillus casei* e il *Lactobacillus acidophilus* (12), presenti in quasi tutti i latti fermentati in commercio, ma i risultati migliori in termini di formazione di molecole antiossidanti si hanno utilizzando diversi ceppi probiotici come nel kefir (13).

Tra i vari yogurt e latti fermentati, quelli a base di latte di capra mostrano la maggiore capacità antiossidante (15), mentre gli yogurt vaccini interi o parzialmente scremati sono più efficaci rispetto alle versioni totalmente scremate (16). Uno studio (14)

realizzato dall'Università di Teramo e dal Crea ha dimostrato l'effetto antiossidante del *Lactobacillus casei* Shirota, già noto per l'effetto antinfiammatorio sulle cellule dell'intestino.

FORMAGGI: PIÙ PERFORMANTI SE "IMMATURI"

In relazione all'alta concentrazione proteica, anche i formaggi godono di un buon potenziale antiossidante. In testa, ci sono i latticini di capra e i formaggi freschi, ideali per la dieta estiva.

Uno studio realizzato su 224 formaggi (17) ha rilevato come la presenza di antiossidante sia correlata al contenuto di retinolo, alla percentuale di grasso e proteine del latte, ma anche alla stagionalità della produzione (maggiore in estate rispetto al pascolo invernale) e al tempo di maturazione.

Durante il processo di maturazione del formaggio, il tenore di antiossidanti raggiunge il picco entro un periodo di 4-5 mesi (18), mentre dopo 9 mesi di maturazione la capacità antiossidante si riduce poiché i peptidi bioattivi inizialmente rilasciati vengono degradati dall'attività proteolitica (19).

L'aggiunta di probiotici ai formaggi freschi, come lo stracchino probiotico, per esempio, induce un aumento della quantità di peptidi antiossidanti bioattivi, ma anche in questo caso a fare la differenza è la tipologia di ceppi batterici presenti (20).

- 14) Alberto Finamore, et Al. - Redox Role of *Lactobacillus casei* Shirota Against the Cellular Damage Induced by 2,2'-Azobis (2-Amidinopropane) Dihydrochloride-Induced Oxidative and Inflammatory Stress in Enterocytes-Like Epithelial Cells - *Front. Immunology*, 24 May 2018
- 15) Gupta A, Mann B, Kumar R et al. Identification of antioxidant peptides in cheddar cheese made with adjunct culture *Lactobacillus casei* ssp. *casei* 300. 2010. *Milchwissenschaft-Milk Sci. Int.* 65:396-9.
- 16) Unal G. Antioxidant activity of commercial dairy products. 2012. *Agro Food Industry Hi-Tech* 23:39-42.
- 17) Revilla J, Gonzalez-Martin MJ, Vivar-Quintana AM et al. Antioxidant capacity of different cheeses: Affecting factors and prediction by near infrared spectroscopy. 2016. *J. Dairy Sci.* 99:5074-82.
- 18) Barac M, Pesic M, Zilic S et al. Protein profiles and total antioxidant capacity of water-soluble and water-insoluble fractions of white brined goat cheese at different stages of ripening. 2016. *Int. J. Food Sci. Technol.* 51:1140-9.
- 19) Gupta A, Mann B, Kumar R et al. Antioxidant activity of Cheddar cheeses at different stages of ripening. 2009. *Int. J. Dairy Technol.* 62:339-47.
- 20) Gupta A, Mann B, Kumar R et al. Identification of antioxidant peptides in cheddar cheese made with adjunct culture *Lactobacillus casei* ssp. *casei* 300. 2010. *Milchwissenschaft-Milk Sci. Int.* 65:396-9.
- 21) Elena Campione et Al. - Lactoferrin as Protective Natural Barrier of Respiratory and Intestinal Mucosa against Coronavirus Infection and Inflammation - *Int. J. Mol. Sci.* 2020, 21(14)
- 22) Effects of Fermented Dairy Products on Skin: A Systematic Review - Vaughn AR, Sivamani RK. *J Altern Complement Med* 2015 ; 21(7) : 380-5.



IL PRANZO PERFETTO SOTTO L'OMBRELLONE O IN ALTA QUOTA

In piena estate, quando l'afa toglie l'appetito e gli orari dedicati ai pasti sono più flessibili, mangiare ciò che capita, ad orari disordinati, è un classico. Che si passi un'intera giornata al mare o in vetta, le cose non cambiano. Quando il sole è a picco, il pasto centrale della giornata deve essere ben calibrato per dare energia senza appesantire e contemporaneamente rifornire l'organismo di tutte le sostanze utili per fronteggiare la "bomba" di radicali liberi in agguato.

MARE

MENU TIPO

insalata di pomodori e rucola con olio extravergine

100g di formaggio fresco con fermenti lattici vivi

1 coppa di fragole con granella di nocciole

IL SEGRETO DI QUESTA COMBINAZIONE

Vitamina C (fragole e rucola): difende la pelle dai danni profondi dei raggi UV, regola la melanina e stimola la produzione di collagene.

Vitamina E (extravergine e nocciole): protegge le membrane cellulari, aiuta a preservare le scorte cutanee di acqua e previene la comparsa di macchie solari.

Licopene (pomodoro): è uno dei più efficaci antagonisti dell'ossigeno singoletto (uno dei radicali liberi più aggressivi) indotto dalle lunghe esposizioni solari.

Fermenti lattici probiotici (formaggio con fermenti lattici): in estate sono essenziali poiché la microflora intestinale, a causa del caldo intenso, dei viaggi e dell'alimentazione disordinata, può andare incontro a disbiosi. Vari studi dimostrano che il consumo di latticini ricchi di fermenti probiotici promuove l'equilibrio della flora batterica, migliorando la salute e l'efficienza della pelle (22).

MONTAGNA

MENU TIPO

panino con pane nero e semi farcito con radicchio rosso, 60 g di salmone affumicato e 100 g di formaggio spalmabile fresco

5-6 albicocche (anche essiccate)

IL SEGRETO DI QUESTA COMBINAZIONE

Omega 3 (salmone): favoriscono i processi di autorigenerazione dell'epidermide, rafforzano le membrane cellulari, riducono le perdite transdermiche d'acqua.

Provitamina A (albicocche): aiuta le cellule epiteliali a rigenerarsi con regolarità e a rimanere compatte.

Antociani (radicchio rosso): svolgono un'azione antinfiammatoria e rigenerante, proteggendo i capillari dalla vasodilatazione conseguente all'esposizione solare e allo sport.

Calcio e selenio (formaggio fresco e semi): hanno un ruolo positivo sulla microcircolazione capillare, come dimostrato da uno studio pubblicato sull'European Journal of Nutrition (23).



LE VIDEO INTERVISTE

Latte e derivati: Quante fake news!

Falsi miti e verità scientifiche, spiegate dal **prof. Andrea Ghiselli**, Presidente SISA (Società Italiana Scienze Alimentazione) e Dirigente di Ricerca CREA-Nutrizione



Il licopene è uno dei più efficaci antagonisti dell'ossigeno singoletto

- 23) Long-term dietary intake of selenium, calcium, and dairy products is associated with improved capillary recruitment in healthy young men - *Buss C, Marinho C, Maranhao PA, Bouskela E, Kraemer-Aguiar LG. Eur J Nutr 2012 ; in press.*
- 24) University of Nottingham. "Eating vegetables gives skin a more healthy glow than the sun, study shows." ScienceDaily. ScienceDaily, 12 January 2011.

Lattendibile[®]

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[®]

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

