



## CHI MANGIA LATTICINI NON PERDE MAI LO SMALTO

*(Milano, 28 agosto 2012)* Come avere unghie sane e forti da valorizzare con i nuovi smalti alla moda? Consumando regolarmente latte e formaggi, che apportano vitamine e minerali preziosi per la salute delle unghie

Mai più senza "nail art". Mentre un'analisi condotta da Assolatte sul web rivela che "unghie"

è una delle parole più cliccate e mentre si moltiplicano video e tutorial che svelano come curarle e decorarle, continuano ad avanzare anche gli acquisti di prodotti per la cura delle mani (+6,2% in un anno, fonte Unipro). E' boom soprattutto per gli smalti: nell'ultimo anno in Italia ne sono stati venduti il 12,2% in più. E ora ci si attende un nuovo picco, dettato dall'arrivo delle collezioni moda per l'autunno 2012 con i colori più trendy per la nuova stagione.

Ma, sottolinea Assolatte, per avere mani perfette non bastano una pelle liscia e uno smalto perfettamente applicato: servono soprattutto delle unghie sane. E per ottenerle non è sufficiente prendersene cura dall'esterno: occorre nutrirle anche dall'interno con la giusta alimentazione. Infatti stare sempre a dieta oppure mangiare male, abolendo alcune categorie di alimenti, può determinare delle carenze nutrizionali che si riflettono sulla salute delle unghie.

**Consumare regolarmente latte, yogurt, burro e formaggi** - l'INRAN consiglia di consumare 3 porzioni giornaliere di latte e/o yogurt e 3 porzioni settimanali di formaggi - **è il primo passo per avere unghie belle e sane poiché i latticini contengono minerali e vitamine indispensabili per farle crescere sane e forti.**

**Tutti i latticini sono un'ottima fonte di proteine di ottima qualità**, che mantengono le unghie sane evitando che si formino antiestetiche striature o irregolarità.

**I latticini sono anche una miniera di calcio e di vitamina B2**, che rafforzano le unghie impedendo che si indeboliscano e si sfaldino.

**Il burro e i formaggi forniscono la vitamina E**, che serve a regolare il tenore di acqua delle unghie e ad assicurarne morbidezza e flessibilità.

**Il latte ha un interessante contenuto di zinco**, che oltretutto è presente in forma altamente biodisponibile. Lo zinco è necessario per produrre la cheratina, il "mattoncino" delle unghie che le rende forti e impedisce che si spezzino con facilità.

### Per maggiori informazioni:

Carmen Besta Assolatte tel. 02-72021817  
Francesco Reggiani Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom tel. 059-7863894

#### ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)
- per consultare la newsletter nutrizionale L'Attendibile [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)
- per saperne di più su latte, yogurt e latti fermentati [www.assolatteyogurt.it](http://www.assolatteyogurt.it)