

CIRCOLARE ASSOLATTE DEDICATA ALLE AZIENDE ASSOCIATE

14.04.2020

BES/91/2020 - IL RUOLO DEI LATTICINI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS. IL NUOVO NUMERO DE LATTENDIBILE

In questo periodo di forzata reclusione il cibo è diventato uno dei protagonisti delle giornate degli italiani e i latticini rientrano a pieno titolo nella lista della spesa intelligente

Qual è lo stile alimentare giusto per rafforzare il sistema immunitario? Come evitare di ingrassare per colpa della permanenza forzata in casa? Il cibo può aiutare a contrastare ansia e malumore?

È questo il tema dell'ultimo numero de Lattendibile, la newsletter nutrizionale di Assolatte, [IL RUOLO DEI LATTICINI AI TEMPI DEL CORONAVIRUS.](#)

In questo periodo di forzata reclusione il cibo è diventato uno dei protagonisti delle giornate degli italiani e, come spiega l'autrice Samantha Biale (nutrizionista e giornalista), i latticini rientrano a pieno titolo nella lista della spesa intelligente.

Il consumo di latte e derivati in questo periodo è consigliabile per diversi motivi. Da un miglior controllo del peso corporeo, dovuto principalmente al contenuto di calcio, sieroproteine e fermenti, al ruolo "anti ansia" particolarmente utile in questo frangente. Malumore e sconforto emotivo dovuti all'isolamento sociale, unitamente alla mancanza di endorfine prodotte dall'esercizio fisico e a uno stile di vita forzatamente squilibrato, possono essere tenuti sotto controllo anche grazie ad un microbioma sano ed efficiente. Via libera quindi ai latticini fermentati, assunti quotidianamente.

Mentre per rafforzare il sistema immunitario le vitamine A e D, che abbondano nei lattici, si dimostrano particolarmente utili.

In questo numero de Lattendibile

- Occhio all'eccesso di carboidrati
- I latticini aiutano a controllare il peso
- Le armi "segrete" dei latticini: calcio, sieroproteine e fermenti
- I latticini e il ruolo anti ansia
- I latticini per contrastare lo stress
- La dieta per il sistema immunitario: vitamina A e D dei latticini
- Microbioma sano e sistema immunitario: i formaggi stagionati
- La potenzialità dei formaggi probiotici

Questo numero de LATTENDIBILE, allegato, raggiungerà 33.000 operatori sanitari.

CIRCOLARE ASSOLATTE DEDICATA ALLE AZIENDE ASSOCIATE

Lattendibile è realizzato nell'ambito del “programma tutela immagine settore lattiero caseario”.

Grazie per l'attenzione e cordiali saluti.

Firmato

Avv. Adriano Hribal, Delegato Presidenza

Segue: ALLEGATO