



Un movimento a favore del latte? *no, basta il latte in...movimento!*

di Samantha Biale*

Estate alle porte e chili di troppo: le "abbuffate" di attività fisica e le diete lampo sono un must del periodo. Ma il rischio di ottenere l'effetto contrario è molto alto. Ecco i consigli per arrivare sani e in forma alla meta.

Il grande caldo sta arrivando ed ecco che spuntano – trotterellando nei parchi o affannati in palestra - gli irriducibili dell'ultimo minuto che, in due mesi, vogliono cancellare gli effetti degli stravizi di un anno intero. Li riconosci dal viso paonazzo, il fiato corto e l'aria di chi è pronto a qualsiasi sacrificio pur di conquistare una forma decente. Secondo un monitoraggio sui principali social network, blog, forum e community dedicate al benessere, indossare il costume è una preoccupazione per 7 italiani su 10. E allora? E allora vai con la dieta ultraveloce e ultra-squilibrata, e vai con le overdosi di attività fisica per risvegliare i muscoli dormienti!

Ma se è vero che la somma si fa dopo il totale, ci si chiede: in quanti ottengono ciò che si prefiggono con questa strategia? Le statistiche dicono che solo un esiguo 20% può dirsi soddisfatto. La quota restante è rappresentata dalle persone che

abbandonano l'impresa, causa mancanza di volontà o per il sopraggiungere di debolezza, crampi, stiramenti muscolari, dolori alle articolazioni e malesseri vari. "Ecco, vedi che lo sport fa male!" dice il marito rubicondo alla moglie che lo esorta sempre a muoversi di più. Ma tra i grandi classici non manca mai "Le diete non fanno per me. Se non mangio mi sento svenire".

Possibile dunque che - nell'epoca delle intolleranze (vere o presunte) - ci siano persone 'intolleranti' alla dieta o allo sport? Ovviamente no. Leggete qui come trovare il giusto compromesso tra il fitness e il cibo sano. Con un occhio di riguardo per il latte, alimento cardine per il benessere, raccomandato dalle Linee Guida alimentari di tutti i Paesi.

* nutrizionista-diet coach e giornalista



LO SPORT QUESTO (S)CONOSCIUTO...

A nessuno piace definirsi sedentario perché la maggior parte delle persone ritiene di avere una vita impegnata. Eppure, **l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce 'sedentaria' una persona che cammina un'ora al giorno.** Questo è il punto di partenza.

L'attività fisica è fondamentale per favorire il dimagrimento, ma da sola non basta. Per perdere un chilo di grasso bisogna 'risparmiare' circa 7000 calorie: togliendone 1000 al giorno dalla propria alimentazione abituale - con una dieta ad hoc - si impiega una settimana. Ed è proprio un chilo in meno ogni sette giorni il ritmo di dimagrimento perfetto per conservare la salute e la tonicità dei tessuti.

E chi non ne vuole sapere della dieta e preferisce darsi all'attività fisica? **Per ottenere lo stesso risultato, dovrebbe correre senza fermarsi circa 3 ore! Tutti i giorni.** Ecco spiegato il fallimento di chi si allena solo nel week-end o per brevi periodi. In questo caso, si aggiunge il danno alla beffa perché il carico eccessivo non dà tempo al corpo di compensare correttamente, con conseguente affaticamento del cuore e infiammazione articolare.

DIMAGRIRE CON LO SPORT: LA REGOLA DEL 70%

L'attività fisica ideale per la perdita di peso si ottiene mantenendo il 70-75% della propria frequenza cardiaca massima (vedi nota sotto) per circa 45 minuti. In questo modo si stimola la lipolisi e l'organismo è portato a consumare prevalentemente i grassi di deposito. Corsa leggera, cyclette, camminata veloce sul tapis roulant o all'aperto, nuoto e ballo sono l'ideale e adatti per tutti. La stimolazione del metabolismo prosegue circa 24 ore dopo l'attività fisica: ecco perché bisogna essere un po' più attivi tutti i giorni. In questo modo, possiamo ridurre di sole 500-600 calorie l'apporto calorico abituale che, per il sorriso e il buonumore, non è cosa da poco!

Fare attività fisica a ritmi cardiaci più intensi, contrariamente a quanto molti pensano, ha un minore effetto sulla massa grassa ed è sconsigliato a chi non è allenato.

Per calcolare la frequenza cardiaca massima si può usare la formula messa a punto dallo studioso giapponese Hirofumi Tanaka durante uno studio condotto all'Università di Boulder in Colorado che prevede di sottrarre a 208, il prodotto della costante 0.7 per l'età espressa in anni.

$Fc \max = 208 - 0.7 \times \text{età}$

Per esempio, se si hanno 43 anni, la frequenza cardiaca massima sarà di 178, per cui bisognerà mantenere il cuore a 125-135 pulsazioni (pari al 70-75%) per tutta la durata dell'esercizio. Un cardiofrequenzimetro da polso è indispensabile.



IL LATTE: BUONO E NATURALMENTE "FUNZIONALE"

Chi si dà allo sport nell'ottica di migliorare la forma fisica e la salute, spesso, non resiste alla tentazione di mettere nel carrello i 'supercibi' che promettono di regalare benessere come succhi vitaminizzati, barrette con Omega 3, biscotti con antiossidanti e chi più ne ha più ne metta.

In termini tecnici, si chiamano 'functional food' eppure - a ben guardare - ci sono alimenti semplicissimi che potrebbero, già da soli, vantare proprietà naturalmente funzionali. Uno di questi è proprio il latte che, grazie alla sua composizione particolare e alla presenza di molecole bioattive, è in grado di svolgere funzioni biologiche ben definite, come ha dimostrato anche l'Istituto INSEP di Parigi, specializzato in nutrizione sportiva e recupero.

I BENEFICI DEL LATTE SULLA FORMA FISICA

Il latte, quello magro in particolare, assunto dopo l'esercizio fisico, sembra essere particolarmente utile nel favorire la riduzione della massa grassa, l'aumento della massa magra e un rapido recupero (2). Ma andiamo nel dettaglio.

Contribuisce alla riduzione della massa grassa

Se ricordate, nel numero di marzo de L'Attendibile abbiamo citato numerosi studi relativi ai vantaggi del consumo regolare di latticini nel controllo di sovrappeso e obesità (3). Ma cosa succede se i latticini vengono assunti nell'ambito dell'attività fisica? Uno studio, in particolare, ha cercato di dimostrare l'effetto positivo sulla composizione corporea quando il latte è assunto per un periodo di tempo più lungo e non solo dopo un singolo allenamento. E' stato condotto su due gruppi di donne cui è stato chiesto di consumare subito dopo l'allenamento e a distanza di un'ora, latte magro o una bevanda isoenergetica con carboidrati. Ebbene, il gruppo di donne che aveva consumato latte vaccino ha ottenuto un duplice risultato: un maggiore aumento della massa magra e una contemporanea diminuzione della massa grassa (7) ovvero il connubio ideale per un dimagrimento sano ed efficace. La spiegazione scientifica è duplice. Da una parte c'è l'effetto del latte sulla riduzione dell'appetito, grazie all'elevato contenuto di sieroproteine e calcio, e dall'altra la migliore mobilitazione del grasso mediata da una disponibilità ottimale di calcio e vitamina D.



Favorisce il recupero muscolare

Il latte, così come lo yogurt al naturale, contribuisce anche al recupero muscolare dopo l'attività fisica poiché limita l'entità del danno muscolare e partecipa alla ricostruzione delle fibre danneggiate. Il merito è attribuibile alle proteine del siero, alla caseina e agli amminoacidi essenziali tra cui la leucina che stimola la sintesi proteica.

Quando si parla di danni muscolari non bisogna, però, pensare a sforzi estremi: anche una semplice corsa effettuata in maniera non adeguata alla propria preparazione atletica può causare micro lacerazioni muscolari responsabili della fastidiosa sensazione di indolenzimento nei giorni seguenti.

In ogni caso, l'esercizio fisico - anche se fatto bene - induce sempre una degradazione delle proteine muscolari (pari a circa 5 g per ora di esercizio) che richiede l'assunzione di una giusta dose di proteine post-allenamento. L'obiettivo nutrizionale deve essere quello di fornire la quantità sufficiente affinché la sintesi proteica risulti superiore alla degradazione. Non di più.

Tra le migliori proteine per la rigenerazione delle fibre muscolari c'è il siero del latte che, essendo assorbito rapidamente, stimola la sintesi proteica nelle prime 3 ore dopo l'esercizio. La quantità consigliabile per assumere la quantità ottimale di leucina (2-3 g) è pari a circa 2 bicchieri di latte (500 ml) o un'analogha quantità di yogurt bianco.

Il momento ideale per questo spuntino è immediatamente dopo l'attività fisica in modo da sfruttare la finestra metabolica in cui i nutrienti sono assimilati meglio dall'organismo (2). A favore del latte come bevanda ideale per il recupero c'è il suo equilibrato contenuto di carboidrati che favoriscono la sintesi del glicogeno, e sodio e potassio per il ripristino dei fluidi persi. Anche da questo punto di vista giungono conferme scientifiche interessanti. Per esempio, bere latte e cioccolato dopo un esercizio prolungato e prima di un esercizio 'ad esaurimento' (con questo termine si intende il punto in cui il muscolo non riesce più a continuare con ulteriori ripetizioni), si è rivelato molto più vantaggioso rispetto ad altre bevande. Uno studio interessante pubblicato su Applied Physiology, Nutrition and Metabolism (8) ha dimostrato che dopo il latte al cioccolato, i ciclisti hanno pedalato rispettivamente il 51% e il 43% in più rispetto a quando avevano assunto una bevanda per lo sport con carboidrati semplici o ridratante.

Promuove la massa muscolare

E chi fa sport non per dimagrire, ma per avere più muscoli? Anche in questo caso, il latte è un alimento cardine, così com'è fondamentale un esercizio fisico ad alta intensità abbinato a un'alimentazione ad hoc. Per stimolare la sintesi di nuove fibre, la scienza nutrizionale suggerisce di assumere, nel periodo appena successivo all'esercizio, almeno 20 g di proteine che corrispondono a circa 500 ml

di latte o yogurt. Uno studio pubblicato dall'American Journal of Clinical Nutrition, ha coinvolto 56 giovani body builder che si sono allenati 5 giorni alla settimana per 12 settimane assumendo, nella fase di recupero (subito dopo l'allenamento e a distanza di un'ora) tre bevande diverse: latte magro, una bevanda isoeenergetica con maltodestrine oppure una bevanda di soia con valori nutrizionali simili al latte per quanto riguarda calorie, carboidrati, proteine e grassi (6). Ebbene, il gruppo che aveva consumato il latte ha ottenuto il maggior aumento della massa magra rispetto a quelli che avevano assunto le altre due bevande. Allo stesso risultato sono giunti altri due lavori scientifici tra cui uno studio condotto presso l'University of Texas Medical Branch di Galveston che ha dimostrato il ruolo positivo del latte sulla sintesi proteica muscolare dopo un esercizio di forza delle gambe (4), e un altro studio della McMaster University di Hamilton in cui si sono monitorati, rispettivamente, gli effetti del latte magro e di una bevanda di soia con simile apporto di energia e macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati) dopo un esercizio di forza. Entrambi hanno portato a un bilancio proteico positivo, con un effetto più pronunciato del latte vaccino rispetto alla variante vegetale (5). Non a caso, per mantenere un bilancio azotato positivo durante la notte, molti sportivi che desiderano aumentare la massa muscolare, bevono latte o mangiano yogurt bianco prima di andare a dormire.

UN BICCHIERE DI LATTE O UN INTEGRATORE? IL TARLO SI INSINUA...

Polveri da sciogliere in acqua, barrette e integratori a base di proteine del latte per gli sportivi esistono da decenni e sono un mercato in continua crescita. Ma se bastasse semplicemente ricorrere a latte, yogurt e formaggio? Chissà che - anche per i latticini - non possa avvenire in un futuro non tanto lontano, qualcosa di simile a quanto sta succedendo per frutta e verdura i cui nutrienti sembrano avere una maggiore efficacia se 'mangiati' al naturale anziché isolati e racchiusi in pillole. A dimostrazione che Madre Natura rimane da sempre lo scienziato più preparato.

FAI JOGGING? BEVI LATTE E SALVI I DENTI

Il latte, a sorpresa, contribuisce a mantenere anche la salute dentale, riducendo il rischio di erosione dello smalto e carie. Questo vale per tutti, ma anche e soprattutto per chi pratica attività di resistenza come bicicletta o corsa che, a seguito della respirazione attraverso la bocca, vanno incontro a una netta diminuzione della saliva, perdendo il prezioso effetto tampone sull'acidità. Se alla bocca asciutta, si aggiunge il consumo regolare di bevande energetiche, acide e zuccherine, il danno sui denti è matematico. Il rischio è più elevato tra i giovani che hanno, fisiologicamente, uno smalto più poroso e, quindi, facilmente aggredibile dagli acidi. Il latte, in particolare quello scremato, vince sulle comuni bibite energetiche perché contribuisce anche a mantenere la salute dentale grazie a calcio e fosforo che aiutano a neutralizzare l'acidità orale. Non a caso, alcuni dentisti consigliano a chi non ha la possibilità di lavarsi i denti subito dopo il pasto di masticare una gomma senza zucchero oppure mangiare un pezzo di formaggio per rallentare l'attacco degli acidi. Sembra un consiglio bizzarro eppure ha un'interessante valenza scientifica, come rivela uno studio (10) pubblicato su General Dentistry, la rivista dell'Academy of General Dentistry secondo cui il formaggio può vantare effettive proprietà anticarie perché aumenta la salivazione che innalza il PH della bocca con conseguente azione anticidica, e contemporaneamente protegge lo smalto.

A favore del latte come bevanda alternativa a quelle per lo sport c'è uno studio pubblicato sul British Journal of Nutrition (9) in cui il latte è risultato più efficace nel ripristinare le perdite idriche e saline dopo gli esercizi di lunga durata. Merito dell'elevata concentrazione di elettroliti che, già da soli, sono sufficienti. Secondo gli autori dello studio, infatti, l'aggiunta di cloruro di sodio non sembra offrire ulteriori benefici.



L'attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

BIBLIOGRAFIA

- 1) Rodriguez NR et. al. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc. 2009 Mar;109(3):509-27.
- 2) Roy BD. Milk: the new sports drink? A Review. J Int Soc Sports Nutr. 2008 Oct 2;5:15.
- 3) ZemelMB et al. Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects. Int J Obes (Lond). 2005 Apr;29(4):391
- 4) Elliot TA et. al. Milk ingestion stimulates net muscle protein synthesis following resistance exercise. Med Sci Sports Exerc. 2006 Apr;38(4):667-74.
- 5) Wilkinson SB et al. Consumption of fluid skim milk promotes greater muscle protein accretion after resistance exercise than does consumption of an isonitrogenous and isoenergetic soy-protein beverage. Am J Clin Nutr. 2007 Apr;85(4):1031-40.
- 6) Hartman JW et. al. Consumption of fat-free fluid milk after resistance exercise promotes greater lean mass accretion than does consumption of soy or carbohydrate in young, novice, male weightlifters. Am J Clin Nutr. 2007 Aug;86(2):373-81.
- 7) J osse AR et. al. Body Composition and Strength Changes in Women with Milk and Resistance Exercise. Med Sci Sports Exerc. 2009 Dec 9 Epub ahead of print]
- 8) Thomas K. Et al. Improved endurance capacity following chocolate milk consumption compared with 2 commercially available sport drinks. Appl Physiol Nutr Metab. 2009 Feb;34(1):78-82.
- 9) Shirreffs SM. Milk as an effective post-exercise rehydration drink. Br J Nutr. 2007 Jul;98(1):173-80.
- 10) Ravishankar Lingesha Telgi et al. 2013. In vivo dental plaque pH after consumption of dairy products. General Dentistry, vol. 61, no. 3, pp. 56-59

Il 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

(coordinatore S&D alla Commissione Agricoltura e Sviluppo rurale del Parlamento europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale 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 all'Università Campus Biomedico di Roma)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile

via Adige, 20 › 20135 Milano

tel. 02.72021817 › fax 02.72021838

Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**

www.lattendibile.it

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.