



IL TUO MEDICO TI CONSIGLIA

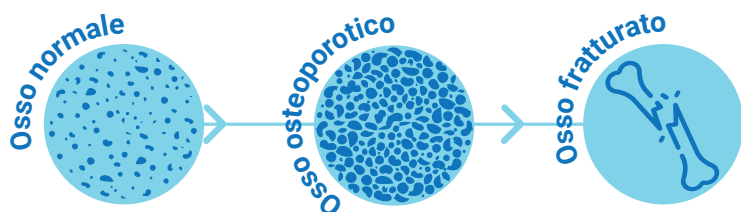
Latte e Derivati:

UNA MINIERA DI SOSTANZE PREZIOSE

L'importanza dei
prodotti lattiero-caseari
per proteggere le ossa e la salute.



OSSA FRAGILI: UN PROBLEMA PER GLI OVER 50



Le ossa a maggior rischio frattura



L'osteoporosi in Italia
colpisce dopo i **50 anni**:

Il **33%** delle donne
Il **20%** degli uomini

+22%
aumento
fratture da
osteoporosi
entro il
2030

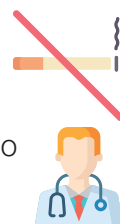
CINQUE STEP PER OSSA IN SALUTE

Non perdere tempo, l'osteoporosi può essere prevenuta!

- 1 Fai almeno 3 ore a settimana di attività fisica
- 2 **Assumi proteine, vitamina D e calcio**
- 3 Fai vita all'aria aperta esponendoti al sole



- 4 Mantieni un peso corretto, non fumare, limita l'alcol
- 5 Conosci i tuoi fattori di rischio e parlane con il medico*



* Precedenti fratture, malattie e farmaci che possono influire sulla salute delle ossa, ecc.

LATTE E DERIVATI: I MIGLIORI AMICI DELLE OSSA

I buoni motivi per puntare su latte e derivati contro l'osteoporosi:

- 1 Sono la più importante fonte alimentare di **calcio**
- 2 Apportano un calcio molto più assimilabile rispetto ai vegetali
- 3 Forniscono **proteine di alta qualità***, indispensabili per la salute ossea
- 4 Lo yogurt aiuta a combattere i disturbi gastrointestinali che possono aumentare il rischio di carenze di calcio, soprattutto in caso di intolleranze alimentari



* Non esistono prove che l'acidità derivante da una dieta ricca di proteine animali contribuisca allo sviluppo dell'osteoporosi e ad aumentare il rischio di fratture.

CONTENUTO DI CALCIO E PROTEINE IN UNA PORZIONE DI LATTE



FABBISOGNO DI **CALCIO** E **PROTEINE** DOPO GLI "ANTA"

Livelli raccomandati di assunzione giornaliera di calcio (Larn 2014)

CALCIO

Età	Grammi/Giorno
Lattanti < 1 anno (assunzione adeguata)	0,3
1-6 anni	0,7-0,9
7-10 anni	1,1
11-17 anni	1,2-1,3
18-29 anni	1
Donne 30-59 anni	1
Uomini 30-59 anni	1
Donne 60+ anni	1,2
Uomini 60+ anni	1,2
Donne in menopausa non in TOS*	1,2

* Terapia ormonale sostitutiva

PROTEINE

Peso	Grammi/Giorno
Donna di 60 kg	66 g
Uomo di 80 kg	88 g

In generale si calcola un fabbisogno di 1,1 grammi al giorno per ogni kg di peso corporeo.

QUANTO LATTE E DERIVATI CONSUMARE

Porzioni raccomandate dalle linee guida italiane



LATTE
125 ml



YOGURT
125 g



FORMAGGIO FRESCO
100 g



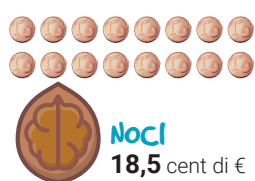
FORMAGGIO STAGIONATO
50 g

2-3 di latte o yogurt al giorno

2-3 di formaggio a settimana

LATTE: RICCO MA LOW COST

Quanto costa **1 mg** di calcio apportato dagli alimenti che ne sono più ricchi?



NOCI

18,5 cent di €



BASILICO

12 cent di €



FICHI SECCHI

8,1 cent di €



ROSMARINO

8,1 cent di €



PREZZEMOLO

7,1 cent di €



FAGIOLI

6,7 cent di €



MANDORLE

3,8 cent di €



CICORIA

1,7 cent di €



LATTE INTERO

1 cent di €

calcio,
proteine, vitamine,
grassi, zuccheri:
il LATTE offre la miglior
qualità nutrizionale
al MINOR PREZZO

In collaborazione con

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

L'Attendibile®
giornale di
NUTRIZIONE & INFORMAZIONE

Fonti: - Assolatte
- IOF, International Osteoporosis Foundation
- ESCO, The European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases
- SIOMMS, Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro
- SINU, Larn 2014
- Nutrition Foundation of Italy

Scopri di più su www.lattendibile.it