



Dr.

IL TUO MEDICO TI CONSIGLIA

# Latte e Derivati:

DELIZIOSI ALLEATI DI BELLEZZA E SALUTE

Il ruolo dei **prodotti lattiero-caseari** per proteggere **la bellezza, la linea e l'intero organismo.**



## STRESS OSSIDATIVO E MALATTIE DA CUI DIFENDERCI

Tutti siamo sottoposti allo stress ossidativo causato dai radicali liberi. Questa condizione può innescare e peggiorare **malattie cardio-cerebrovascolari, invecchiamento precoce** e infiammazioni a carico di: pelle, cervello, circolazione sanguigna e tutti gli organi interni.

## IL POTERE ANTIOSSIDANTE DI LATTE E DERIVATI

L'assunzione di **latticini**, in una dieta equilibrata, può proteggere dalle malattie croniche più diffuse e ha **riflessi positivi sulla bellezza, sulla composizione corporea, sulla linea e sulla salute.** Merito degli antiossidanti contenuti in latte, latti fermentati, yogurt e formaggi.



## CO SA C'E' IN UNA PORZIONE DI LATTE



125 ml

Acqua
Minerali: <b>calcio</b> , fosforo
magnesio, zinco, rame, selenio
<b>Proteine nobili</b>
Vitamine B12, B2, A, E, K, D3
Grassi
Zuccheri
Elementi Antiossidanti

**Caseina**

**Vitamine E, A e D3**

**Acido linoleico coniugato**

**Carotenoidi, tioli ed enzimi antiossidanti**

**Antiossidanti:**  
CATTURANO E NEUTRALIZZANO I RADICALI LIBERI, PROTEGGENDO LE CELLULE.

# I LATTICINI: CHE NON MANCHINO MAI

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

## E ORA, SCEGLI IL TUO LATTE!



### Cosa c'è scritto in etichetta

Latte fresco pastorizzato  
Latte fresco pastorizzato di alta qualità  
Latte microfiltrato pastorizzato  
Latte pastorizzato ad alta temperatura  
Latte sterilizzato UHT

### Quanto dura e come si conserva

6 giorni in frigorifero  
6 giorni in frigorifero  
15-18 giorni in frigorifero  
15-18 giorni in frigorifero  
Almeno 3 mesi a temperatura ambiente

Sei intollerante al lattosio?

Scegli latte e latticini **delattosati**.

Hai esigenze nutrizionali specifiche?

Puoi scegliere tra il latte intero, parzialmente scremato o scremato. O i latti speciali, arricchiti con vitamine, minerali, fibre o particolari benefici tipi di grassi.



### CALORIE DI UNA PORZIONE DI LATTE

SCREMATO: 45 Kcal

PARZIALMENTE SCREMATO: 58 kcal

INTERO: 80 kcal

### In conclusione:

il latte è un alimento incredibilmente nutriente e versatile, che sa adattarsi a qualunque esigenza. Anche alle tue.

### Ma ricorda:

qualunque tipo di latte tu scelga, una volta aperto va consumato entro un paio di giorni!

Il latte è un alimento a bassa densità energetica ed elevata densità nutrizionale: fornisce un gran numero di nutrienti a fronte di moderate calorie!

In collaborazione con

**Assolatte**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LATTIERO CASEARIA

**L'Attendibile**<sup>®</sup>  
giornale di  
NUTRIZIONE & INFORMAZIONE

Scopri di più su [www.lattendibile.it](http://www.lattendibile.it)

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