

Latte e formaggi in estate **3 motivi** per farne il pieno

Latte e formaggi hanno molte virtù per la salute, alcune delle quali davvero sorprendenti. Per esempio, possono aiutare a smettere di fumare (le vacanze estive sono il periodo migliore per farlo) e salvare i denti dalle bevande gassate e dai ghiaccioli. Il latte, inoltre, è più idratante dell'acqua!

di **SAMANTHA BIALE**

NUTRIZIONISTA E GIORNALISTA

Frutta, verdura e latte per dire addio alle sigarette

Chi decide di spegnere l'ultima sigaretta lo fa principalmente per motivi di salute. Gli esperti suggeriscono che, per la buona riuscita dell'impresa, scegliere il momento giusto sia fondamentale.

Raccomandabile un periodo in cui vengono meno i fattori esterni che causano stress, così da non avere il richiamo della sigaretta come rimedio a tensione e stanchezza. La vacanza estiva è proprio uno di questi perché consente di dedicarsi ad attività piacevoli come le nuotate in mare o piscina e le camminate in vetta, ovvero **tutte attività che liberano endorfine, ideali per combattere il nervosismo da "astinenza"**.

Ma le insidie quotidiane che remano contro ai buoni propositi si celano ovunque: chi sta cercando di smettere sa bene che resistere alla tentazione di una sigaretta dopo il caffè è particolarmente difficile perché l'espresso, come del resto alcool e dolci, ne accentuano il bisogno. A sorpresa, però, **ci sono cibi che possono aiutare nell'impresa e la stagione estiva è perfetta per farne incetta**: una nuova ricerca (1) annovera i vegetali freschi tra gli aiuti naturali per smettere più facilmente di fumare e non riprendere



mai più. Secondo i risultati dello studio, che ha monitorato le abitudini di 1.000 individui, i fumatori che mangiano frutta e verdura in media quattro o più volte al giorno, fanno meno fatica a smettere e, inoltre, hanno tre volte più probabilità di non cadere più nel vizio del tabacco (dato ottenuto a distanza di 14 mesi), rispetto a quelli che mangiano frutta e verdura meno di due volte al giorno. Inoltre, una dieta ricca di frutta e verdura sembra provocare una dipendenza minore tra i fumatori stessi: nello specifico, si è meno propensi a fumare 20 o più sigarette al giorno o a fumare entro 30 minuti dal risveglio.

Il desiderio di alcuni cibi e il bisogno di fumare sarebbero, infatti, strettamente collegati: un'alimentazione ricca di fibre provenienti da frutta e verdura può effettivamente far sentire più sazi e quindi più "appagati". Ultimo, ma non per importanza, va ricordato che un consumo elevato di vegetali freschi aiuta a neutralizzare efficacemente i radicali liberi generati dal fumo e a disintossicare l'organismo.

Idee "detox" per l'estate

L'alimentazione è un punto cardine anche per **disintossicare l'organismo dalla nicotina** e dagli effetti del fumo accumulati nel tempo.

Ecco 4 proposte in linea con la stagione calda.

Per fare rifiorire la pelle colazione con yogurt e fragole

Il principale alleato contro i danni del fumo sulla pelle è **la vitamina C**, presente in elevate concentrazioni in ribes, fragole, kiwi e agrumi. Associare queste varietà allo **yogurt bianco e al latte fermentato ricco di probiotici** è una combinazione perfetta perché associa le virtù antiossidanti della vitamina C alle potenzialità rigeneranti sul microbioma dei fermenti lattici.

Per l'irritabilità

pranzo con lattuga e formaggio

Tra i disturbi più fastidiosi lamentati da chi smette di fumare c'è l'irritabilità dovuta all'astinenza dalla nicotina e alla mancata gestualità. Una buona soluzione arriva dalla **lattuga** che esercita un effetto blandamente sedativo dovuto al lattucario cui si devono proprietà calmanti. **Una ricca insalata verde con 100 g di formaggio fresco (ricco di calcio e triptofano dalle note proprietà rilassanti)** e un cucchiaio di nocciole o mandorle tritate (ricche di magnesio e vitamina B6 dall'effetto antistress) è il pranzo ideale sotto l'ombrellone. Per attutire il deficit di nicotina, si possono aggiungere alla dieta abituale melanzane, peperoni, patate, pomodori e peperoncino ovvero vegetali appartenenti alla famiglia delle Solanacee, di cui fa parte anche la pianta di tabacco.

Per la circolazione spuntino con un frullato di latte e mirtili

I mirtili e tutti i vegetali di colore viola, grazie alle **antocianidine, rinvigoriscono il tessuto connettivo e rinforzano le pareti dei capillari indeboliti dal fumo** e messi a dura prova dal calore del sole. L'aggiunta di **latte** rende più equilibrato il pasto, grazie alle proteine e ai grassi. Il latte non modifica in alcun modo l'assorbimento di tali composti (7).

Un bicchiere di latte peggiora il sapore della sigaretta!

La ricerca effettuata dai ricercatori del Duke University Medical Center ha rivelato, inoltre, come anche il latte possa aiutare i fumatori a dire addio alle sigarette. **Un bicchiere di latte freddo, nello specifico, sembra essere in grado di peggiorare il gusto delle sigarette, esattamente come, al contrario, accade consumando alcol, caffè e carne dall'effetto stimolante".**

Più verdura, frutta e meno carne - peraltro i punti cardine dell'alimentazione sana - costituirebbero, quindi, la dieta ideale. A questo proposito, è bene ricordare che i **latticini compaiono nella piramide alimentare nella sezione 'consumo quotidiano'**, mentre la carne è consigliata al massimo 2-3 volte alla settimana. L'evidenza scientifica indica che carne conservata, salumi e anche carne rossa in quantità eccessiva rispetto alle linee guida, sono indiscutibilmente inseriti tra i fattori di rischio (2).

No alle diete troppo restrittive, sì ai latticini freschi

Una preoccupazione tipica, quando si smette di fumare, è il **timore di ingrassare: le papille gustative diventano più ricettive ai sapori e l'appetito aumenta**. Incredibilmente, questo è un importante ostacolo alla cessazione del fumo, specialmente tra le donne e specialmente in estate, quando esibire una buona forma fisica è importante. **Le sigarette, infatti, moderano il desiderio di cibo perché tengono le mani e la bocca occupate, oltre ad avere un effetto soppressore sull'appetito e leggermente stimolante sul metabolismo.**

Per non ingrassare durante il periodo di disassuefazione, è però sconsigliabile seguire una dieta eccessivamente rigorosa. Pena: ricadere nel vizio! Lo ha dimostrato un piccolo ma interessante studio pubblicato su *Psychopharmacology* (3) che ha rilevato come **i fumatori che depennano 700 calorie al giorno all'alimentazione abituale siano portati a fumare l'8% in più di sigarette**, mostrando livelli di CO più alti dell'11% rispetto a coloro i quali non riducono l'apporto calorico.

Una valida soluzione può arrivare dai latticini **freschi come yogurt, latte, ricotta e latticini light** che - a fronte di un modesto apporto calorico (36-120 calorie per etto) - forniscono un rapido e duraturo senso di sazietà dovuto alle sieroproteine che determinano un picco del CCK - l'ormone della sazietà per eccellenza - che inizia a 15-20 minuti dal pasto e prosegue approssimativamente per un'ora e mezza (4).

A questo si aggiunge **l'effetto del calcio** che, oltre al ruolo sull'appetito (un basso apporto può aumentare la fame), stimola la lipolisi, l'aumento dell'ossidazione dei grassi (5) ed è in grado di "legare" i grassi alimentari nell'intestino, aumentandone l'escrezione (6).

Il formaggio salva i denti dalle insidie delle bevande gassate e dei ghiaccioli

In estate il consumo di bevande dolci, ghiaccioli e integratori energetici salini raggiunge il picco. Pochissime sono le persone che, dopo il consumo di tali prodotti, ricorrono allo spazzolino da denti o a un veloce risciacquo della bocca con semplice acqua. L'acidità orale, si sa, è un fattore di rischio fondamentale per l'erosione dei denti: un pH inferiore a 5,5 causa la progressiva disgregazione dello smalto cui si deve l'effetto protettivo primario. **Il formaggio è tra i pochi cibi considerati protettivi** poiché aumenta la salivazione che, di fatto, è il modo fisiologico dell'organismo per mantenere un adeguato livello di basicità orale, con conseguente azione antiacido sullo smalto. A questo si aggiunge l'azione di **alcuni composti tipici del formaggio ricchi di calcio** che, aderendo allo smalto, contribuiscono a difenderlo dall'azione destrutturante dell'acido.

Lo ha rivelato uno studio (9) pubblicato su General Dentistry che ha coinvolto 68 ragazzi tra 12 e i 15 anni, suddivisi in 3 gruppi, cui è stato misurato il pH della placca dentale prima e dopo aver consumato formaggio, latte o yogurt bianco naturale. Ogni partecipante ha mangiato il prodotto assegnato per tre

minuti e poi si è sciacquato la bocca con acqua. I ricercatori hanno quindi misurato a tutti il livello di pH della bocca a distanza di 10, 20 e 30 minuti dopo il consumo. I risultati hanno mostrato che **nei gruppi cui erano stati assegnati latte e yogurt il pH orale non era variato**, mentre i soggetti che avevano mangiato il formaggio mostravano un rapido aumento del pH, ad ogni intervallo di tempo. Secondo i ricercatori, questo dato suggerisce che il formaggio ha effettive proprietà anti-carie. Non a caso, i 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 stagionato per rallentare l'attacco degli acidi.

Quanto appena detto vale per tutti, ma anche e soprattutto **per chi pratica attività sportive 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 tipica delle attività in estate si aggiunge il consumo di bevande energetiche, acide e zuccherine, la protezione dei denti scende ulteriormente.**

Il rischio è più elevato tra i giovani che hanno, fisiologicamente, uno smalto più poroso e, quindi, facilmente aggredibile dagli acidi. Un motivo in più per offrire una merenda di formaggio ai bimbi, sempre in movimento sotto il sole.

Latte: la bevanda superidratante per l'estate e gli sportivi

Quando fa molto caldo, tutti abbiamo bisogno di bere più acqua per scongiurare la disidratazione sempre in agguato. Sudorazione intensa e aria condizionata generano, infatti, una richiesta idrica extra da parte dell'organismo che occorre fronteggiare.

A sorpresa, però, l'acqua non sarebbe la bevanda più idratante in assoluto. A rivelarlo è una ricerca dell'Università di Loughborough (10) che ha mostrato come il latte - sia scremato sia intero - **abbia un potenziale di idratazione maggiore dell'acqua.** Il motivo è legato alla presenza di proteine, grassi ed elettroliti come sodio e potassio che inducono uno **svuotamento gastrico più lento** e, di conseguenza, un passaggio meno diretto nei reni. Nel caso specifico degli sportivi e dell'intensa sudorazione, questo consiglio ha una doppia valenza: con la traspirazione e il movimento, infatti, non si perde solamente acqua, ma anche minerali. L'acqua oligominerale ovvero la tipologia più consumata, apporta sali in quantità modeste (tra 50mg/l e 500 mg/l a seconda della marca), non sempre sufficienti per rifornire adeguatamente l'organismo dei minerali persi.



Latte magro: il miglior idratante-rimineralizzante per gli sportivi in estate

Il latte scremato è consigliabile per gli sportivi sia per il suo ruolo idratante sia per l'effetto mineralizzante, soprattutto quando il clima è torrido. Tra i vari studi a sostegno di questa tesi, c'è un lavoro pubblicato sul *British Journal of Nutrition* (11) che ha valutato l'efficacia del latte magro come bevanda reidratante per ripristinare il bilancio idrico dopo attività fisica, in ambiente caldo. Nella ricerca sono stati monitorati il latte scremato, il latte scremato addizionato di cloruro di sodio, una bevanda sportiva e l'acqua semplice. Le diverse bevande di recupero sono state somministrate ai partecipanti ogni 15 minuti durante il periodo di recupero. Durante le prime due ore, l'escrezione minore è stata osservata nei consumatori del latte che, entro la fine delle 4 ore di recupero, hanno mostrato un bilancio liquido positivo netto, a differenza di coloro i quali avevano assunto la bevanda sportiva (bilancio fluido negativo). **Gli autori hanno così concluso che il latte scremato è una bevanda particolarmente efficace per promuovere la reidratazione dopo l'attività fisica.** Tale capacità del latte deriverebbe dalla sua composizione naturalmente alta in elettroliti, ma anche alla minor velocità di svuotamento gastrico che attenua le fluttuazioni dell'osmolalità del plasma che possono verificarsi con il consumo di grandi quantità di acqua o bevande sportive.



Chi beve latte... prende il volo!

L'indice d'idratazione del latte può essere utile in diverse circostanze.

Ad esempio, **per chi sta per fare una vacanza a lungo raggio in aereo, è più consigliabile bere latte, oltre che acqua.** Quanto più è lungo il volo, tanto più è importante idratarsi: una tratta di 3 ore può contribuire a perdere inconsapevolmente fino a 1-1,5 litri di acqua. **Acquistare una bottiglia di latte scremato dopo i controlli, da sorseggiare durante il viaggio, può essere molto utile per ripristinare le quote di liquidi persi,** tenendo ovviamente presente che il latte contiene calorie/nutrienti di cui bisogna tener conto nell'ambito dell'alimentazione giornaliera.

Altra situazione comune che mette a rischio disidratazione è passare molto tempo in locali o nella propria auto con l'aria condizionata (le persone che in agosto lavorano è comunque notevole). Nonostante dia un beneficio contro il caldo, questo sistema refrigerante toglie gran parte dell'umidità, generando una richiesta di maggior apporto idrico da parte dell'organismo. Anche in questo caso, un bicchiere di latte può essere consigliabile, magari come snack di metà mattina e metà pomeriggio: due bicchieri di latte scremato e parzialmente scremato da 250 ml forniscono circa 180-226 calorie ovvero il 10% dell'energia quotidiana che è la quota ideale da riservare agli spuntini.

BIBLIOGRAFIA

- 1) McClernon FJ et al. The effects of foods, beverages, and other factors on cigarette palatability. *Nicotine Tob Res* 2007; 9 (4): 505-10.
- 2) Véronique Bouvard et al. - Carcinogenicity of consumption of red and processed meat October 26, 2015 - the lancet Oncology
- 3) Lawrence J, Cheskin, Judith M. Hess, Jack Henningfield, David A. Gorelick Calorie restriction increases cigarette use in adult smokers - *Psychopharmacology*, May 2005, Volume 179, Issue 2 -
- 4) Hall WL, Millward DJ, Long SJ, Morgan LM Casein and whey exert different effects on plasma amino acid profiles, gastrointestinal hormone secretion and appetite. *Br J Nutr* 2003; 89:239-248
- 5) Zemel MB et al. Regulation of adiposity by dietary calcium. *FASEB J.* 2000; 14: 1132-1138.
Soares MJ et al. Mechanistic roles for calcium and vitamin D in the regulation of body weight. *Obes Rev.* 2012; 13: 592-602.
Gonzalez JT et al. Effect of calcium intake on fat oxidation in adults: a meta-analysis of randomized, controlled trials. *Obes Rev.* 2012; 13: 848-857.
- 6) Christensen R et al. Effect of calcium from dairy and dietary supplements on faecal fat excretion: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Obes Rev.* 2009; 10: 475-486.
- 7) U. H. Engelhardt; In *Comprehensive Natural Products II, Chemistry and Biology; Chemistry of Tea, Mander, L., Lui, H.-W., Eds.; Elsevier: Oxford, 2010; vol.3; pp 999-1032U.*
- 8) Shirreffs SM. Milk as an effective post-exercise rehydration drink. *Br J Nutr.* 2007 Jul;98(1):173-80.
- 9) Ravishankar Lingesh Telgi et al. 2013. In vivo dental plaque pH after consumption of dairy products. *General Dentistry*, vol. 61, no. 3, pp. 56-59
- 10) Pietro Manuel Ferraro, Eric N. Taylor, Giovanni Gambaro and Gary C. Curhan - Soda and Other Beverages and the Risk of Kidney Stones - *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* - August 2013, 8 (8) 1389-1395
- 11) Suzanne Seery and Philip Jakeman - A metered intake of milk following exercise and thermal dehydration restores whole-body net fluid balance better than a carbohydrate-electrolyte solution or water in healthy young men - *Br J Nutr* 01 August 2016

Lattendibile®

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**

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

(Primo Vice Presidente Commissione Agricoltura e sviluppo rurale Parlamento Europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente 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 Microorganismi" 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)



www.lattendibile.it

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:
Assolatte - redazione Lattendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax
02.72021838
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**

1945 | 2015
Assolatte 70
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA
ANNI DALLA PARTE
DEL BENESSERE