

L'INTERO VALE PIÙ DELLA SOMMA DELLE PARTI!

Tra gli scienziati si fa largo un nuovo modo di guardare ai nutrienti: non più come **sostanze isolate**, ma parti di una più ampia **matrice alimentare**, portatrice di benefici complessivi sul benessere.



◆ **Descrive un alimento in termini di:**

☞ **Struttura fisica**

☞ **Contenuto in nutrienti e non-nutrienti**

☞ **Modalità di interazione tra loro**

◆ **E contribuisce a spiegare perché:**

☞ **Gli integratori di sostanze nutritive non sempre conferiscono gli stessi benefici degli alimenti in cui si trovano**

☞ **Differenti forme dello stesso alimento (solida, semi-solida, liquida) influenzano diversamente l'organismo**



LATTE E DERIVATI:

che squadra!

Latte e derivati

≠

Cibi e bevande fortificati



L'EFFETTO MATRICE di latte e derivati

I suoi effetti positivi vanno oltre la somma dei benefici di ogni nutriente, e coinvolgono:

MUSCOLI

INTESTINO

PESO CORPOREO

CUORE

Il consumo di **latte, formaggio e yogurt interi** non è correlato a un aumentato rischio cardiovascolare rispetto ad altri cibi contenenti **grassi saturi**. Tutt'altro, grazie alla loro matrice alimentare unica e preziosa!

OSSA

Latte e latticini sono ricchi di **calcio** ma, diversamente da quello assunto come **supplemento**, il calcio di latte, yogurt e formaggio agisce in sinergia con **fosforo e proteine**, altri due elementi preziosi per la buona salute delle ossa.