



20135 Milano – via Adige n. 20
telefono 02.72021817 - telefax 02.72021838
e-mail: assolatte@assolatte.it

STRESS DA ESAME? CALMA, GESSO ... E UN BEL BICCHIERE DI LATTE

(Milano, 24 giugno 2011) **Lunedì 27 giugno si terrà l'ultima prova scritta degli esami di maturità, che quest'anno hanno acceso i riflettori sui latticini, come protagonisti importanti della Dieta Mediterranea e come rimedio antistress efficace e naturale**

Ultimo sforzo per i 500.000 studenti italiani che il 27 giugno affronteranno la terza prova scritta degli esami di maturità e che si prepareranno poi ai colloqui orali, in calendario sino a metà luglio. E ultima occasione per "recuperare" le eventuali performance insoddisfacenti messe a segno nelle prove scritte precedenti.

Per arrivare brillanti e in forma a quest'appuntamento tutti i giovani possono farsi aiutare dal "supereroe in bianco": il latte. L'alimento più indicato per affrontare e vincere la battaglia contro lo stress. Infatti il latte è ricco di fosfolipidi, che agiscono in modo positivo sul tono dell'umore, sulle funzioni cognitive e sulla risposta allo stress. Quindi, per combattere vuoti di memoria, difficoltà di concentrazione e cali di umore in vista dell'esame basta un gesto semplice: prendersi una pausa e gustarsi un bel bicchiere di latte...

Un'abitudine sana e salutare che dovrebbe accompagnarci per tutta la vita visto che i prodotti lattiero caseari dovrebbero essere sempre presenti nell'alimentazione, come ricorda l'INRAN che consiglia tre porzioni quotidiane di latte o yogurt e tre porzioni settimanali di formaggi. Raggiungere questi livelli di consumo è facile e gustoso, anche per i ragazzi:

- * a colazione basta mettere in tavola latte e yogurt da accompagnare ai cereali per ottenere un pasto sano e completo.
- * a pranzo si può optare per un "piatto unico" easy ma pieno di sapore, come pasta o riso conditi con burro o formaggio o un piatto di formaggi e verdure o frutta.
- * a merenda, poi, cosa c'è di più buono di un rinfrescante frullato di latte e frutta o di un fresco e gustoso yogurt?

Mangiato, bevuto, pensato e scritto, il cibo resterà il grande protagonista degli esami di maturità del 2011, visto che, durante la prima prova scritta, quasi il 43% dei 500.000 studenti ha scelto di approfondire la traccia «Siamo quello che mangiamo?» incentrata sull'importanza di una giusta alimentazione e di un corretto stile di vita e sulle valenze positive della Dieta Mediterranea, iscritta dall'Unesco nel patrimonio culturale immateriale dell'umanità. Un risultato a cui hanno contribuito anche i latticini, visto che sono i più importanti alimenti di origine animale inseriti nella Piramide alimentare della dieta mediterranea moderna elaborata dal CIISCAM (Centro interuniversitario internazionale di studi sulle culture alimentari mediterranee). Un riconoscimento scientifico che ha premiato il ruolo basilare svolto dai prodotti lattiero caseari nella tradizione e nella cultura alimentare nazionale.

Per saperne di più sulla Dieta Mediterranea:

http://www.assolatte.it/assolatte/assolatte_informa_subcat.jsp?subcat_id=577&cat_id=1

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta Assolatte tel.02-72021817
Elena Vincenzi Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom tel.059-7863894
www.Assolatte.it - www.AssoLatteYogurt.it - www.premiogiornalisticoassolatte.it

PARTECIPA ANCHE TU AL PREMIO GIORNALISTICO ASSOLATTE L'ATTENDIBILE
www.premiogiornalisticoassolatte.it

Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle industrie italiane che operano nel comparto lattiero caseario. Le imprese che oggi aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.