



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

IL LATTE MIGLIORA LA MEMORIA E COMBATTE LO STRESS?

(Milano, 21 aprile 2011) Secondo uno studio pubblicato sul British Food Journal i fosfolipidi del latte aiutano a migliorare la memoria e a reagire allo stress

Vuoti di memoria, difficoltà di concentrazione, umore sotto i piedi e stress a livelli galattici? Calma, qui ci vuole un bel bicchiere di latte, il rimedio più naturale e “dolce” per combattere gli effetti della frenetica vita moderna. Infatti, secondo uno studio pubblicato sul *British Food Journal*, i fosfolipidi contenuti nel latte hanno la capacità di agire in modo positivo sul tono dell’umore, sulle funzioni cognitive e sulla risposta allo stress.

Lo studio, condotto dall’università tedesca di Trier, si è svolto per tre settimane su 46 adulti e ha evidenziato come l’assunzione quotidiana di fosfolipidi del latte si sia accompagnata con un miglioramento della memoria e della capacità sia psicologica che endocrina di reagire allo stress, soprattutto in soggetti sottoposti a elevati e cronici livelli di stress.

Tra i fosfolipidi, che costituiscono l’1% della frazione di grassi del latte e che sono anche i principali costituenti della membrana cellulare, gli scienziati hanno analizzato in particolare la fosfatidilserina (PS) di cui è stata studiata l’utilità nei casi di calo di memoria e di attenzione. Un effetto prezioso durante tutta la vita, e in particolare mano a mano che avanza l’età, visto che con il passare degli anni il livello di questo fosfolipide diminuisce rapidamente. Per questa ragione è importante non farlo mai mancare nell’alimentazione quotidiana, scegliendo gli alimenti che forniscono naturalmente la fosfatidilserina, come il latte.

Visto l’interesse di questi risultati, i ricercatori hanno espresso l’intenzione di proseguire ed estendere i loro studi per indagare più a fondo gli effetti positivi del consumo di latte sull’umore e sulle funzioni cognitive.

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

PARTECIPA ANCHE TU AL PREMIO GIORNALISTICO ASSOLATTE L’ATTENDIBILE
www.premiogornalisticoassolatte.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.