

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e latt fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale L'Attendibile www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per seguire la campagna informativa sul latte www.vuoiatte.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it



ASSOLATTE: LATTE: OTTIMO ANCHE SENZA "BOLLICINE"

(Milano, 27 novembre 2014) Assolatte: naturalmente sano, nutrizionalmente ricco, economicamente democratico: il latte è un vero e proprio „affordable luxury food“. Anche quando non finisce in lattina

Il mondo ha sempre più sete di latte: i consumi aumentano in modo così vertiginoso da fare del latte l'alimento liquido del futuro. Lo afferma **Assolatte**, citando il rapporto della FAO secondo cui la richiesta di latte e derivati crescerà del **25% entro il 2025**. Questo assicurerà una migliore nutrizione a bambini, adulti e anziani e rappresenterà anche una grande opportunità di sviluppo economico. E proprio per il suo ruolo prezioso per la lotta alla malnutrizione e per il suo eccezionale profilo nutritivo **Assolatte ha chiesto che il latte sia salvaguardato come Patrimonio mondiale dell'umanità**.

Dunque, tutti vogliono bere più latte. Giustamente, visto che si tratta di un alimento sano, genuino, completo sul piano nutrizionale e poi gustoso, versatile e adatto a mille occasioni di consumo. Già pronto da consumare, al naturale il latte è una bevanda nutriente e dissetante e, arricchito con cacao e frutta, diventa ancora più goloso. Sarà per questo che tutti vogliono imitare il latte? Eppure **il latte resta un alimento unico e inimitabile: per tanti motivi**.

Il latte è naturalmente ricco e completo

Il latte è sempre una componente fondamentale della dieta perché fornisce tanti nutrienti indispensabili:

- proteine che contengono in quantità elevata tutti gli amminoacidi essenziali;
- grassi, importanti per fornire energia ed acidi grassi essenziali;
- carboidrati come il lattosio, che migliora la capacità dell'organismo di assorbire il calcio e lo zinco, e gli oligosaccaridi, che agiscono positivamente sulla salute, stimolando la crescita di batteri probiotici;
- minerali, soprattutto calcio e fosforo, in un rapporto ottimale. Ma anche magnesio, zinco, rame e selenio;
- vitamine, come la A, la C, la D, la E e la K, l'acido folico e la riboflavina.
- **“componenti funzionali”**, come i peptidi, che sono in grado di svolgere azioni biologiche particolarmente importanti per il benessere: antiossidanti, antipertensive, antinfiammatorie, immunomodulanti e altro.

Il latte è un alimento più nutriente che calorico

Non è facile trovare alimenti che siano altrettanto ricchi di nutrienti e così poveri di calorie. Nel latte i suoi numerosi nutrienti (vitamine, minerali, oltre alle proteine, zuccheri e grassi) sono distribuiti in una buona quantità di acqua: ecco perché il suo apporto calorico è limitato. Per le sue caratteristiche il latte è definito un alimento **a bassa “densità energetica” ed elevata “densità nutrizionale”**.



20135 Milano - via Adige 20
tel . 02.72021817 - fax 02.72021838
e-mail: assolatte@assolatte.it

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e lattini fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale L'Attendibile www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per seguire la campagna informativa sul latte www.vuolatte.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it

- Il latte è un alleato **prezioso anche quando si è a dieta**. Grazie al suo elevato potere saziante, aiuta a controllare l'appetito e, nelle versioni a più basso contenuto di grassi, contribuisce a ridurre la massa grassa e a mantenere la massa magra.

Il latte è l'alimento che ti dà di più al minor prezzo

- Una tazza di latte intero fornisce l'8,25% di proteine, il 12,25% di zuccheri, il 9% di grassi, 297 mg di calcio, oltre a vitamine (come la provitamina A, e le vitamine B1 e B2) e altri minerali preziosi come il fosforo. E costa solo 25 centesimi di euro. Per questo il latte è **l'alimento con miglior rapporto prezzo/qualità nutrizionale**.
- Il latte è **un'alternativa efficace e low cost agli sport drink** perché fornisce acqua, proteine, zuccheri, vitamine ed elettroliti che favoriscono il recupero dopo l'attività fisica, migliorano il tono muscolare e aiutano a ridurre il grasso.

Il latte è la matrice perfetta per ottenere alimenti funzionali

- Nel latte l'acqua, il calcio, le proteine, i grassi, le vitamine e i sali minerali sono presenti in stati fisici diversi. Una caratteristica che, in termini tecnologici, lo rende duttile e permette di ottenere naturalmente una vasta gamma di **lattini speciali**, differenziati per proprietà nutritive, organolettiche e funzionali.
- Il latte può essere „alleggerito“ (da intero a parzialmente scremato o scremato), privato del lattosio per gli intolleranti o arricchito, ad esempio, con proteine o minerali o vitamine. Si ottengono così **lattini che soddisfano diverse richieste del consumatore**, rispondono a particolari bisogni nutrizionali e sopperiscono a eventuali carenze della dieta. Grazie agli investimenti in ricerca&sviluppo delle imprese lattiero-casearie sono stati quindi sviluppati numerosi lattini speciali - genuini, buoni e sicuri – che permettono a tutti i consumatori di bere latte e di trovare quello più adatto alle proprie esigenze.

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta

Elena Vincenzi e Silvia Alonzo

Assolatte

Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom

tel. 02-72021817

tel. 059-7863894

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e lattini fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale L'Attendibile www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per seguire la campagna informativa sul latte www.vuolatte.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it

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