

BUONUMORE E LINEA ADDIO, SE I CARBOIDRATI SONO TROPPI. LA SOLUZIONE È LA DIETA LATTEA **Il nuovo numero de L'Attendibile**

(Milano, 11 marzo 2016) Per dimagrire basta mangiare meno. Facile a dirsi. Peccato che, nella pratica, non funzioni proprio così. La verità è che, se da una parte il cibo ci nutre e ci gratifica, dall'altra funziona inconsapevolmente come sedativo momentaneo per affrontare con più serenità i disagi emotivi quotidiani, piccoli o grandi che siano.

In cima alla lista dei **"COMFORT FOOD"** ci sono da sempre i carboidrati, in particolare quelli semplici. Basta un dolcetto ed ecco che, in una manciata di minuti, saremo avvolti da un piacevole senso di tranquillità e benessere! **Peccato che l'effetto sia solo temporaneo: non appena si innalzeranno i livelli di insulina, la glicemia si abbasserà e ritornerà ancora più forte il bisogno di zuccheri.**

Questa situazione è definita effetto **"CARB-CRAVING"** ovvero una fame irresistibile e crescente di carboidrati, in particolare semplici. Più l'assecondiamo, più il cervello ne richiede. **Da qui il circolo vizioso che porta a sviluppare, nel tempo, la resistenza insulinica, l'aumento di peso e persino disturbi dell'umore.**

Ma come affrontare il "Carb-Craving" e dimagrire? **Per perdere peso in salute e, soprattutto, ridurre la fame compulsiva di carboidrati, una soluzione efficace può essere data dal consumo regolare di latte e latticini che permette una migliore gestione dell'appetito e della fame emotiva, promuovendo una perdita di peso più facile e duratura.** Il merito è di varie sostanze contenute naturalmente nei latticini che, per diverse vie, contribuiscono alla causa: dalle sieroproteine per sentirsi subito sazi, alla caseina, "SLOW PROTEIN" per eccellenza che placa l'appetito a lungo; dal calcio con il suo ruolo "anti grasso" al triptofano che modera l'appetito eccessivo.

Il nuovo numero de L'Attendibile, la newsletter nutrizionale di Assolatte, è realizzato dalla nutrizionista e diet coach Samantha Biale.

Per consultare e/o scaricare la newsletter:

<http://www.lattendibile.it/0316-buonumore-e-linea-addio-quando-i-carboidrati-sono-trop-pi-la-soluzione-e-la-dieta-lattea/>

http://www.assolatte.it/it/home/news_detail/nutrizione_e_salute/LATTENDIBILE-AFFRONTARE-IL-CARB-CRAVING-E-DIMAGRIRE-CON-LATTE-YOGURT-FORMAGGI-BURRO-

per iscriversi alla mailing list de L'Attendibile:

http://www.assolatte.it/it/home/newsletter_iscriviti

visita il sito WWW.LATTENDIBILE.IT

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte tel. 02. 72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano **l'80% del fatturato complessivo del settore.**

Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri lattici fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi.

I nostri numeri: Con un fatturato che supera i **15 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.2 miliardi di euro.**

La produzione: **1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 460 milioni di formaggi DOP • **2,7 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,6 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.