

IL BURRO È BURRO. E I PRODOTTI CHE LO IMITANO NON NE POSSONO USURPARE IL NOME

(Milano, 3 luglio 2017) La sentenza della Corte di Giustizia della Ue ribadisce che la denominazione "burro" è riservata al prodotto che si fa con la panna del latte, l'unico a essere naturale e tradizionale in tutta Europa.

C'è un solo "burro" ed è quello ottenuto dal latte. Lo sottolinea [Assolatte](#) citando **la recente sentenza con cui la Corte di Giustizia della Ue ha ribadito che la denominazione "burro" è riservata solo al prodotto di origine animale, ottenuto da latte**. In tutti i casi i prodotti di origine vegetale non possono fregiarsi della denominazione "burro" e dell'appello che questa parola evoca presso i consumatori. Così come non possono farlo altri prodotti alimentari che non rispettano i requisiti di composizione previsti dalla normativa comunitaria.

A differenza dei suoi "imitatori", il burro è prodotto solamente con mezzi fisici, senza l'uso di sostanze o additivi chimici, e senza ricorrere all'idrogenazione.

Ottenuto secondo una tecnica produttiva messa a punto nei secoli, e già testimoniata presso gli Egizi, sottolinea Assolatte, il burro è un prodotto 100% naturale e un alimento perfettamente compatibile con le esigenze nutrizionali dei consumatori del terzo millennio.

Numerosi studi scientifici presentati negli ultimi anni hanno, infatti, riabilitato il burro, confutando molti dei falsi miti nutrizionali che lo circondavano e mettendo in luce gli effetti positivi dei grassi che contiene. Un cambio di prospettiva così significativo da spingere la prestigiosa rivista Time a realizzare un'approfondita inchiesta sul fallimento delle campagne "antigrassi" condotte per oltre 30 anni negli Stati Uniti e sul nuovo approccio dei nutrizionisti nei confronti dei lipidi, oggi considerati un nutriente essenziale e benefico. La conclusione dell'inchiesta di Time? La copertina con il titolo "Mangiate il burro".

per approfondire:

01/06/2017

[QUOTAZIONI ALL'INGROSSO DEL BURRO. LE RAGIONI DELL'IMPENNATA](#)

Da qualche mese le quotazioni all'ingrosso del burro hanno conosciuto un'improvvisa impennata: da inizio anno la crescita è stata dell'80% e il prezzo medio ha superato i 5 euro al kg.

30-05-2017

[IL BURRO È IL CONDIMENTO PIÙ USATO D'EUROPA. 4,42 KG PRO CAPITE L'ANNO](#)

Giallo o bianco, ma anche noisette o nero: il burro è davvero un grande trasformista in cucina e per questo è il migliore amico degli chef.

23/02/2017

[TANTE SFUMATURE DI BURRO, UN TRASFORMISTA IN CUCINA](#)

Giallo o bianco, ma anche noisette o nero: il burro è davvero un grande trasformista in cucina e per questo è il migliore amico degli chef. Amato dai foodies per il suo insuperabile gusto, riconosciuto dai nutrizionisti per le sue qualità salutiste, genuine e naturali, il burro è l'ingrediente segreto che arricchisce ogni piatto, sia dolce che salato.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it

00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it
www.Assolatte.it • www.LAttendibile.it • www.AssolatteYogurt.it • www.Mu-Edu.it

CON LA RATIFICA DEL CETA RADDOPPIA L'EXPORT DEI FORMAGGI ITALIANI IN CANADA

(Milano, 22 giugno 2017)

«Riteniamo fondamentale giungere ad un rapida ratifica del CETA, l'accordo di partenariato strategico economico e commerciale tra Unione europea e Canada» afferma Giuseppe Ambrosi, presidente di Assolatte. «Il Canada è un Paese sempre più importante per i nostri formaggi ed un'opportunità per noi imprenditori: lo scorso anno abbiamo esportato 4.800 tonnellate per un valore di 45,5 milioni di euro, e con la ratifica dell'Accordo contiamo di raddoppiare l'export contestualmente al progressivo aumento delle quote di importazione dei formaggi europei».

Il CETA prevede infatti un forte aumento dei volumi che possono essere esportati a "dazio zero". Vengono così favoriti i prodotti di qualità e valore come i formaggi italiani, resi più competitivi sul mercato canadese e più accessibili per le famiglie canadesi.

«Anche se sul fronte della tutela delle DOP non siamo ancora pienamente soddisfatti - continua Ambrosi - l'Accordo è frutto di una difficilissima opera di mediazione tra due culture molto diverse ed è fondamentale per la competitività dell'agroalimentare italiano».

Al di là dell'Atlantico, infatti, il concetto di "DOP" è praticamente sconosciuto ed è spesso confuso con i Trade Mark. Ottenere quindi la tutela, senza se e senza ma, di quasi tutti i formaggi DOP italiani oggi esportati in Canada è senza dubbio un risultato importantissimo. Ancor di più considerando che questo Accordo - che garantisce gli alti standard qualitativi europei - include strumenti che permetteranno di contrastare efficacemente l'italian sounding.

Inoltre, la lista dei formaggi tutelati dal CETA è "aperta", e sarà quindi possibile ampliarla nei prossimi anni.

Assolatte auspica che il Governo e il Parlamento ratifichino l'intesa senza indugi, operandosi anche per farla approvare dagli altri Paesi europei. Esiste infatti il rischio che il passo indietro di un qualche partner europeo metta a rischio l'Accordo. Una sua eventuale bocciatura avrebbe conseguenze drammatiche: il ritorno al far west, ad un mercato senza regole dove vince la legge del più forte.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817

SENTIMENT POSITIVO PER LE IMPRESE LATTIERO-CASEARIE ITALIANE: ORA LA SFIDA È CRESCERE IN ITALIA E ALL'ESTERO

Assolatte: i lunghi anni di crisi hanno spinto al cambiamento le aziende lattiero-casearie, che ora iniziano a raccogliere i frutti del loro impegno. Per il 2017 si aspettano una crescita del 5% delle vendite, come emerge da un'indagine esclusiva condotta dal REM Lab dell'Università Cattolica per conto di Assolatte

(Milano, 22 giugno 2017) I modelli di consumo alimentare sono cambiati, la competizione tra le categorie merceologiche si è fatta più feroce, il carrello della spesa si è alleggerito, il peso delle promozioni sulle vendite è andato aumentando e i mercati sono diventati sempre più competitivi e complicati da conquistare e consolidare. È con questo scenario che le aziende del settore lattiero-caseario italiano hanno dovuto fare i conti negli ultimi anni, contrassegnati da una crisi senza precedenti, che ha fortemente penalizzato la percezione, il vissuto, il ruolo e il peso dei prodotti lattiero-caseari nell'alimentazione e nel paniere di spesa dei consumatori di tutto il mondo.

Ma da qualche tempo, afferma Assolatte, sembra che il vento stia cambiando. Lo avvertono anche le imprese del settore, che, dopo aver convissuto per anni con una difficile situazione di mercato e con un contesto davvero difficile, ora mostrano un maggior ottimismo sul futuro. **Lo rivela l'indagine sulle imprese industriali lattiero-casearie realizzata per Assolatte dal REM Lab dell'Università Cattolica di Piacenza, da cui emerge che gli operatori si aspettano di chiudere il 2017 con un aumento medio delle vendite del 4,9%. Un dato rilevante, soprattutto se confrontato con il +1,2% con cui il settore ha chiuso il 2016.**

L'ottimismo sulla ripresa dei mercati, interno e internazionale, è diffuso soprattutto tra le piccole aziende, quelle al di sotto dei 50 milioni di euro di giro d'affari, aggiunge Assolatte: questi imprenditori si aspettano entro fine anno di aumentare le loro vendite del 7,3%, raggiungendo così un tasso di crescita 4,5 volte maggiore rispetto a quello registrato l'anno scorso.

È soprattutto sui mercati esteri che puntano le imprese lattiero-casearie italiane, che si aspettano quest'anno di arrivare a realizzare fuori dall'Italia il 16,1% in media delle loro vendite, come emerge dall'indagine commissionata da Assolatte. Nel 2013 questa percentuale si fermava all'11,8%. Dunque, in questi cinque difficili anni, le aziende non si sono fatte spaventare dalla crisi ma hanno investito e puntato sull'estero, aprendo nuovi mercati e consolidando quelli già esistenti, cercando nuovi consumatori e fidelizzando quelli già conquistati.

L'export è il grande salvagente – e il grande vanto – del settore lattiero-caseario italiano, che si conferma sempre più come il fiore all'occhiello del made in Italy agroalimentare, sottolinea Assolatte. Sono bastati una decina di anni agli imprenditori del lattiero-caseario italiano per rivoluzionare lo scenario di settore e raggiungere straordinari risultati: se storicamente l'Italia importava più formaggi di quelli che esportava, dal 2009 succede il contrario. Da allora il valore dell'export di formaggi italiani supera nettamente l'import e cresce velocemente. Infatti in questi 8 anni il saldo positivo della bilancia commerciale si è settuplicato, toccando nel 2016 il nuovo record: 867 milioni di euro. Risultati che inorgoliscono le imprese e che testimoniano come i mercati esteri riconoscono la loro capacità di trasformare il latte in prodotti unici, squisiti e ad alto valore aggiunto.

Anno dopo anno, le vendite oltrefrontiera stabiliscono nuovi record, ricorda Assolatte: nel 2016 l'export è cresciuto a volume dell'8,6% rispetto all'anno precedente, arrivando a sfiorare le 390mila tonnellate. A valore la crescita è stata del 7% e il giro d'affari ha superato i 2,4 miliardi di euro.

L'orientamento all'export accomuna tutte le aziende del settore lattiero-caseario italiano, spiega Assolatte ricordando che, grazie alla loro qualità e alla loro fama, i formaggi made in Italy sono apprezzati in un numero crescente di mercati e arrivano in oltre 50 Paesi di tutto il mondo. **Infatti l'Indagine rivela che sia le grandi aziende (quelle con oltre 150 milioni di euro di fatturato), sia le media aziende (50-150 milioni) sia le piccole (sotto i 50 milioni) hanno aumentato la loro presenza all'estero durante l'ultimo quinquennio. Un impegno che sta dando i suoi frutti e che, secondo le dichiarazioni aziendali, ha permesso di accrescere di 4-5 punti percentuali il peso dell'export sul fatturato aziendale.**

L'incidenza sul fatturato resta maggiore per le grandi aziende, che quest'anno realizzeranno all'estero oltre 1/4 del loro giro d'affari (era 1/5 nel 2013), mettendo a segno una crescita del 5% nell'ultimo quinquennio. Anche le imprese di minori dimensioni sono state molto dinamiche, spiega Assolatte, tanto che sono riuscite a far crescere la quota dell'export del 4,2%, portandola al 13,3% del loro giro d'affari entro fine 2017. Più estero anche per le medie aziende, che quest'anno prevedono di realizzare fuori dall'Italia l'11,3% del giro d'affari, il 3% in più rispetto al 2013.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817



Visita il sito

mercati.assolatte.it

IL POSIZIONAMENTO DEI MERCATI LATTIERO CASEARI NELLA GDO
LATTE IN PILLOLE № 1 / 2017 - Marzo 2017

“NOTTI BIANCHE” 10 COSE CHE NON SAI SULL’INSONNIA

Assolatte: ben 14 milioni di italiani hanno problemi col sonno. E la situazione si aggrava con l’arrivo dell’estate, a causa del caldo e delle giornate più lunghe. Eppure dormire è il miglior ricostituente. E il giusto sonno aiuta a dimagrire, rende i bambini più tranquilli e il cervello più smart. Ecco i 10 curiosi benefici del sonno e i consigli efficaci per evitare le notti in bianco

(Milano, 15 giugno 2017) Quanti sanno che, durante il sonno, le sinapsi si rimpiccioliscono del 20%? O che dormire protegge dalla depressione e aiuta anche a dimagrire? E che i bambini e i ragazzi che dormono poco corrono un maggior rischio di diventare obesi? O ancora, che la lattuga favorisce il riposo mentre il peperoncino lo ostacola?

Sono solo alcune delle notizie e delle informazioni utili raccolte da Assolatte in **“UNA CENA ‘BIANCO-LATTE’ CONTRO LE NOTTI IN BIANCO”**, il nuovo numero della newsletter nutrizionale [L’Attendibile*](#).

Ecco le 10 curiosità sul sonno e sul rapporto tra cibo e riposo notturno, segnalate da Assolatte:

1. Conosci lo “smart forgetting”?

Tra le tante importanti funzioni che si attivano durante il sonno c’è anche lo “smart forgetting” (ossia il **“dimenticare in modo intelligente”**), un processo naturale con cui le sinapsi si liberano delle informazioni “inutili” (e per questo si rimpiccioliscono del 20%) per fare spazio alle nuove informazioni. Una specie di “reset” del cervello indispensabile per , com’è emerso da una recente ricerca pubblica sulla rivista “Science”.

2. Adolescenti: iperconnessi ma “short sleeper”

Che sia per ascoltare musica o guardare video, per curiosare nel web o postare sui social, fatto sta che gli adolescenti sono ormai **“always on”**. Il risultato di quest’iperconnessione è che i ragazzi “staccano” con più difficoltà, prolungano le loro giornate e rubano ore al riposo. Questo provoca conseguenze anche sul loro rapporto con il cibo: **secondo lo studio europeo Helena, condotto in 10 Paesi (Italia compresa), gli “short sleepers” (ovvero i ragazzi e le ragazze che tendono a dormire meno di 8 ore per notte) hanno un maggiore Indice di Massa Corporea (BMI) e hanno più appetito, in particolare di “trash food”, come patatine, pizza e hamburger.**

3. Vuoi figli più sani e tranquilli? Falli dormire più a lungo

I bambini e i ragazzi hanno bisogno di molto sonno (10-12 ore a seconda dell’età) e questo vale anche in estate: il fatto che le giornate siano lunghe e le notti in vacanza siano interminabili non deve far cambiare le abitudini. Altrimenti si espongono i bambini a un maggior rischio di sovrappeso, obesità e **iperattività e a una diminuzione delle loro capacità cognitive**, come hanno mostrato numerosi studi.

4. Sai che lo stress “picchia” soprattutto di notte?

Sempre più spesso l’insonnia è un effetto dello stress: giornate troppo intense, cervello sempre in movimento e iperstimolazione si ripercuotono nella difficoltà di prendere sonno. In questo caso, oltre a ripensare il proprio stile di vita, è importante rivedere anche l’alimentazione per **privilegiare gli alimenti ricchi di calcio** (come latte, yogurt, formaggi e frutta secca) **e di magnesio** (come cereali integrali, cioccolato fondente e formaggi grana), **che favoriscono il relax.**

5. Non vuoi ingrassare? Allora dormi di più

Dormendo non si ingrassa, al contrario si dà tempo all’organismo di attivare quei complessi meccanismi che “lavorano” mentre noi riposiamo, assicurando il buon funzionamento del metabolismo e del sistema endocrino. È per questo che meno si dorme, più si tende a ingrassare: **le donne che riposano 5 ore a notte vedono aumentare del 32% il rischio di ingrassare e del 15%**

quello di diventare obeso rispetto a quelle che si concedono 7 ore di sonno, come ha mostrato un ampio studio condotto negli Usa dalla Case Western University of Cleveland.

Ad analoghe conclusioni è arrivato un team di ricercatori dell'Università di Montreal che ha rilevato come **i bambini che non dormono abbastanza hanno più possibilità di diventare obesi rispetto ai loro coetanei** che rispettano le ore di sonno raccomandate dai pediatri.

6. Mentre tu dormi, l'organismo "lavora" per farti stare in linea

L'abitudine a dormire poco provoca diverse **alterazioni endocrine e metaboliche (come la riduzione della tolleranza al glucosio e il calo della sensibilità all'insulina)** che mettono a rischio forma e benessere. In particolare, quando dormiamo meno del dovuto, lo stomaco produce maggiori quantità di grelina, che stimola l'appetito, e diminuisce la produzione della leptina, che ha un'azione contraria. Questo comporta un minor senso di sazietà e un maggior appetito nel resto del giorno, come sanno benissimo gli insonni.

Inoltre, durante il riposo notturno, il cortisolo (ossia l'"ormone dello stress") torna a livelli minimi mentre va al massimo la produzione del GH (ossia l'"ormone della crescita"). Se non si dorme abbastanza questo non avviene e, quindi, **"saltano" i meccanismi che costruiscono l'equilibrio ottimale tra grasso corporeo e massa muscolare.**

7. A letto senza cena? Notte in bianco assicurata

È anche dalla cena che dipende la possibilità di godersi una "dormita" coi fiocchi. L'importante è **mangiare circa 3 ore prima di andare a letto**: così si evita di coricarsi mentre la digestione è in corso. Se si è fatto tardi, si può sempre optare per una cena last minute, veloce ma appagante, ideale fino a un'ora prima di coricarsi: una tazza di latte, con un cucchiaino di miele e un paio di biscotti integrali: il latte apporta dei particolari peptidi, le casomorfine, che favoriscono il riposo notturno mentre gli zuccheri semplici, forniti da miele e biscotti, fanno salire più rapidamente il livello di serotonina e quindi amplificano l'effetto relax. Invece, **se si vuole passare la notte a contare le pecore, allora l'ideale è il digiuno serale**: infatti saltare la cena provoca una situazione di ipoglicemia che rende più difficile prendere sonno.

8. Integratori di melatonina: da soli spesso non bastano

Chi teme il jet-lag o soffre di insonnia spesso ricorre agli integratori di melatonina, l'ormone che regola il ritmo circadiano dell'organismo e la cui secrezione comincia nelle ore serali, raggiunge il massimo nel cuore della notte e decresce al mattino. In commercio esistono vari integratori di melatonina che, però, da soli spesso non bastano a risolvere i problemi di insonnia, come ha concluso uno studio pubblicato sul "**British Medical Journal**".

9. Il sonnifero più naturale? Sono i cibi soporiferi

Ci sono alimenti che, senza offesa, possiamo definire "**soporiferi**": **sono quelli (come i formaggi) che apportano sia calcio che triptofano, due sostanze che attenuano il nervosismo e migliorano l'umore, predisponendo al riposo e facilitando il sonno. E questo le rende ideali a cena.** Se poi ai formaggi si aggiungono delle verdure si fa bingo perché si scongiura il deficit di magnesio che causa un sonno leggero e intermittente. **Il più "soporifero" degli ortaggi è la lattuga**, perché è ricca di lattucario, un blando ma efficace sedativo naturale.

10. L'importanza di non farsi mancare il triptofano

È il **triptofano il miglior amico degli insonni**, perché quest'amminoacido è il più potente conciliatore del sonno. Mai farselo mancare, dunque, e nelle dosi giuste (ossia almeno 250 mg al giorno) scegliendo gli alimenti che ne sono naturalmente ricchi, come **le patate, i latticini (compresi quelli più leggeri, come ricotta e mozzarella light) e i cereali (in particolare, orzo e avena).**

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817

* L'Attendibile è la newsletter di Assolatte realizzato dalla dottoressa **Samantha Biale**, nutrizionista-diet coach e giornalista.

Comunicato stampa

[Milano, 1 giugno 2017]

Da qualche mese le quotazioni all'ingrosso del burro hanno conosciuto un'improvvisa impennata: da inizio anno la crescita è stata dell'80% e il prezzo medio ha superato i 5 euro al kg.

Le ragioni di questa impennata sono diverse:

- **carenza di latte a livello europeo:** per contrastare la crisi di mercato dello scorso anno, l'Unione europea ha deciso di finanziare gli allevatori europei perché riducessero le produzioni. Molte aziende agricole - soprattutto nel nord Europa - si sono così adeguate per ottenere il premio comunitario (14 centesimi per ogni Kg di latte non prodotto). La produzione sta ora ripartendo ma ci vorranno mesi per recuperare il tempo perduto. In Italia, in realtà, la disponibilità di latte cresce, ma le tensioni sui mercati mondiali arrivano anche a casa nostra, a causa dell'insufficiente produzione nazionale.
- **carenza di burro:** il latte è un prodotto che si conserva poco, pertanto deve essere immediatamente trasformato. Le destinazioni classiche sono il formaggio - come in Italia - oppure il latte scremato in polvere e il burro. Da alcuni anni si rileva un aumento della domanda mondiale di formaggio, e il latte viene quindi dirottato verso la sua produzione, a discapito di quella di burro e latte in polvere. In pochi mesi gli stock comunitari si sono così azzerati e ci troviamo oggi ad affrontare il problema non solo del prezzo ma anche della carenza di materie prime.
- **aumento della domanda:** ci auguriamo dipenda dalla fine della demonizzazione del burro e dalla rivalutazione di questo prezioso alimento. In ogni modo, dopo alcuni mesi di stasi, la domanda mondiale di burro è in forte aumento. E con la domanda in aumento e l'offerta in calo, i prezzi non possono che crescere.

“Per le nostre aziende è un problema di grande importanza - afferma Giuseppe Ambrosi, presidente di Assolatte. Quando ci si trova con aumenti così importanti (fino all'80%) è impossibile rimanere fermi. Non un grande problema per i consumatori, perché la spesa annuale per questo alimento è davvero irrisoria”.

Gli italiani, infatti, consumano davvero poco burro: il consumo pro-capite non supera i 2 kg/anno. Il condimento più utilizzato dagli italiani resta, infatti, l'olio d'oliva.

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817

INTOLLERANZA ALIMENTARE AL NICHEL: MOLTO DIFFUSA MA SCONOSCIUTA. ECCO IL MENU GIUSTO PER EVITARLA

Assolatte: dermatiti, gonfiore intestinale, digestione lenta, senso di stanchezza, mal di testa: sono i sintomi più comuni della “intossicazione” alimentare da nichel, un metallo molto diffuso negli alimenti vegetali e a cui sono sensibili oltre il 20% degli europei. Per stare meglio basta privilegiare gli alimenti freschi, eliminare i cibi che ne sono ricchi e puntare su quelli a basso contenuto di nichel, come latte e yogurt

(Milano, 24 maggio 2017) È una presenza quotidiana nella nostra cucina, anche se raramente ne siamo consapevoli: il nichel, infatti, si trova in molti utensili (come le pentole in acciaio inossidabile e le griglie in ferro), in numerosi materiali di confezionamento dei cibi (come i contenitori metallici) e, soprattutto, in tanti prodotti alimentari di origine vegetale, come cereali, legumi, ortaggi, frutta e semi oleosi.

Un'esposizione così elevata a questo metallo – mette in guardia **Assolatte** – espone al rischio di “intossicarsi”: secondo stime ufficiali, in Europa il 20% della popolazione soffre di allergia al nichel da contatto e, in un caso su quattro, presenta reazioni allergiche anche quando ingerisce nichel tramite gli alimenti. È la cosiddetta sindrome sistemica da allergia al nichel (SNAS), che può comparire a ogni età e che viene spesso confusa con l'intolleranza al glutine, visti i sintomi simili (come dermatiti, orticaria, crampi addominali, emicrania, afte e gastrite). Cosa fare, dunque, per scongiurare il rischio di sovraesposizione a questo metallo?

Il modo più efficace – spiega **Assolatte** citando i risultati di studio condotto dall'Università Federale di Rio de Janeiro e presentato alla Conferenza scientifica internazionale della World Allergy Organization – consiste nell'eliminare gli alimenti ad alto contenuto di nichel: dopo 60 giorni i fastidiosi sintomi dovuti alla sovraesposizione al nichel spariscono, salvo ripresentarsi se si torna a consumare questi cibi. Quindi, il responso è evidente: per evitare rischi e cancellare dermatiti, crampi, gonfiore intestinale, cistiti, emicranie, afte, senso di stanchezza e mal di testa causati da un eccesso di nichel occorre ridurre gli alimenti che ne sono ricchi e preferire quelli che contengono bassi livelli di nichel.

L'eliminazione completa del nickel non è possibile, vista la sua ubiquità, e sarebbe anche controproducente poiché è **co-fattore per diversi enzimi e partecipa al metabolismo di alcuni ormoni**. Ma, afferma **Assolatte**, è comunque utile e possibile **ridurre i consumi degli alimenti ad alto contenuto di nichel, come: cioccolato, cacao, tè, semi oleosi tostati** (come nocciole, noci, mandorle e arachidi), **legumi** (come fagioli, lenticchie, piselli e soia), **alimenti che contengono grassi vegetali idrogenati** (come brioche, patatine e sostituti del pane), **liquirizia, frumento integrale, avena, dadi, alcuni prodotti ittici** (come ostriche, aringhe e molluschi) **e alcuni vegetali** (come uva, cipolle, patate, cavoli, lattuga e spinaci).

Semaforo verde, invece, per gli alimenti a basso tenore di nichel, a partire da **latte e yogurt**, per proseguire con **pesci di acqua dolce** (come la trota) e **di mare** (come spigole e cernia), **carni rosse o avicole, uova di gallina, alcuni cereali** (come riso, mais raffinato e grano raffinato) **e alcune tipologie di prodotti ortofrutticoli** (come l'avocado, le carote, i cetrioli, i broccoli e i pomodori freschi).

Alla dieta “**nickel free**” o, comunque, che privilegi gli alimenti a basso contenuto di nichel (come latte e yogurt), si deve accompagnare l’attenzione a limitare le altre occasioni di contatto tra nichel e alimenti. Per questo, aggiunge **Assolatte**, in cucina è preferibile utilizzare casseruole, posate, griglie e pentole garantite come “**nickel tested**” e contenitori in vetro o plastica per conservare gli alimenti in frigorifero.

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817

in caso di pubblicazione si prega di citare la fonte Assolatte

TORNA IL PREMIO GIORNALISTICO ASSOLATTE L'ATTENDIBILE

Il concorso è riservato ai giornalisti che abbiano affrontato i temi relativi all’industria lattiero casearia e alle sue produzioni in articoli, inchieste e servizi diffusi su testate registrate cartacee, radiofoniche, televisive, web e agenzie di stampa. Sono previsti:



3 PREMI
PER LE CATEGORIE
TEMATICHE

1. IL RUOLO DELL'INDUSTRIA LATTIERO CASEARIA ITALIANA NELLO SCENARIO ECONOMICO
2. IL SETTORE LATTIERO CASEARIO TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE
3. I PRODOTTI LATTIERO CASEARI: SALUTE, NUTRIZIONE E BENESSERE



**4 MENZIONI
SPECIALI**
PER LE CATEGORIE DI PRODOTTI

1. LATTE
2. YOGURT E LATTI FERMENTATI
3. FORMAGGI
4. PANNA E BURRO

Tutte le informazioni, il regolamento e la scheda di adesione sono sul sito www.assolatte.it

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta - Assolatte tel. 02. 72021817 - premiogiornalistico@assolatte.it – besta@assolatte.it

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 il **90% 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 latti 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 **15,4 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 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

.....