

È NEI CRISTALLI DEL FORMAGGIO IL SEGRETO PER SUPERARE CON SUCCESSO I TEST D'AMMISSIONE ALL'UNIVERSITÀ

Assolatte: dal 5 settembre iniziano gli esami per l'ammissione alle facoltà universitarie a numero chiuso. Selezione durissima: c'è posto solo per il 20% dei candidati. Per arrivare nella miglior forma mentale è utile il formaggio stagionato, che migliora la memoria e la prontezza cerebrale.

(Milano, 23 agosto 2017)

Per 84.678 giovani italiani il countdown è già iniziato: mancano, infatti, pochi giorni all'avvio dei test di ammissione per le facoltà universitarie a numero programmato, ricorda [Assolatte](#). Si parte il 5 settembre con Medicina e Odontoiatria, per proseguire con Veterinaria e Architettura. Poi sarà la volta delle prove per entrare nei corsi di laurea delle Professioni Sanitarie e della Formazione Primaria.

Un mese di settembre "caldo", quindi, per le aspiranti "matricole" che dovranno affrontare una dura competizione, sottolinea [Assolatte](#), dato che, visto il numero di iscrizioni e i posti effettivamente disponibili nelle varie facoltà, **ce la farà ad entrare in università solo 1 candidato su 5. E la prova è feroce: i candidati hanno a disposizione solo 1,6 minuti per rispondere a ognuno dei 100 quesiti proposti nell'arco dei 100 minuti di durata del test.**

Come vincere lo stress, tenere a bada l'ansia e superare quest'importante prova? Aiutandosi con la giusta alimentazione, suggerisce [Assolatte](#), puntando, in particolare, sui formaggi stagionati, che sono formidabili alleati di chi vuole poter contare su un cervello in piena forma.

L'arma segreta dei formaggi stagionati è tutta racchiusa nei loro granellini, quelli che si sentono piacevolmente sotto i denti quando si mangia, ad esempio, un pezzo di Grana Padano, di Parmigiano Reggiano o di Pecorino Romano maturo: è la tirosina, spiega [Assolatte](#), l'amminoacido che aumenta la capacità mnemonica e la prontezza mentale.

La **tirosina** è un amminoacido essenziale, naturalmente presente nelle proteine del latte in quantità ottimale e in forma particolarmente biodisponibile, che viene "liberato" dagli enzimi attivi durante la stagionatura dei formaggi dove assume la **caratteristica forma a cristalli**.

La tirosina è preziosa nell'alimentazione, spiega [Assolatte](#), perché serve all'organismo per sintetizzare le sostanze mediatrici che mettono in collegamento gli oltre 100 miliardi di neuroni del cervello e i loro 160mila chilometri di fibre nervose, permettendoci così di comunicare, ragionare, analizzare e ricordare.

Nei formaggi stagionati (ma anche in quelli freschi e nel latte), aggiunge [Assolatte](#), c'è anche un altro fattore che aiuta ad "aprire" la mente: è il mix di due proteine, la caseina e il siero di latte, che agiscono in sinergia nel favorire la produzione organica di **glutazione**, uno dei più potenti antiossidanti endogeni, efficace soprattutto nel mantenere giovane il cervello e le funzioni cerebrali, tant'è che un alto tenore di glutazione è correlato a una bassa incidenza di malattie neuro-degenerative, come Alzheimer e Parkinson.

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

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 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 **15,4 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.

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

LA DIETA PUZZLE PER LA VACANZA AL MARE

Che cosa è meglio mangiare sotto il solleone per stare in forma, senza perdere il gusto della vacanza? Ecco come sfruttare agosto per tornare dalle ferie più magri e tonici.

[Milano, 28 luglio 2017]

In piena estate, quando l'afa toglie l'appetito e gli orari dedicati ai pasti sono più flessibili, i dubbi alimentari sono un classico: in spiaggia è meglio pranzare con un'insalatona, una piadina del bar o può bastare un gelato? E a cena come regolarci? Ecco, dunque, la **dieta-puzzle** messa a punto dalla **nutrionista Samantha Biale**, appositamente studiata per chi vuole sfruttare al massimo questo periodo per rigenerarsi e perdere qualche centimetro da cosce e girovita.

«È talmente facile che è quasi impossibile non riuscirci. Anche perché contempla tutti cibi di stagione e facilissimi da reperire ovunque, dal bar dello stabilimento balneare alla tavola fredda o ristoranti sul mare. In questo modo, i menù 'salvalinea' non diventano un grattacapo, ma un modo semplice per alimentarsi bene, senza pensieri» spiega Samantha Biale, che aggiunge «Per chi non vuole perdere nemmeno un raggio di sole e ha bisogno di qualcosa di pratico e veloce, magari da consumare sotto l'ombrellone, sotto un gazebo o all'ombra degli alberi, ho preparato una lista di alternative al classico pranzo. Rapide, ma adatte alle esigenze del corpo provato dal caldo. Anche queste si trovano ovunque, ma chi vuole, può portarsele da casa in una bella borsa frigo e il gioco è fatto».

Se la necessità è perdere **2-4 chili** la dieta può essere seguita per 2-3 settimane, se invece l'obiettivo è **ottenere la massima efficienza psicofisica**, non resta che darle ogni tanto un occhio, aumentando le porzioni, senza però esagerare con i peccati di gola. Perché, per chi non lo sa, il 50% degli italiani torna dalle ferie con qualche chilo in più!

Compito di questo **vademecum vacanziero** è anche quello di spingere a consumare più frutta e verdura che garantiscono all'organismo un pieno costante di vitamine, acqua e minerali necessari per sopperire all'intensa sudorazione che potrebbe causare crampi, cali di energia, sonnolenza, ma anche una pelle meno protetta e meno idratata sotto il sole.

La dieta PUZZLE

Per tornare dalle ferie più in forma, ecco la "dieta non dieta" firmata dalla nutrionista Samantha Biale che, come dice il nome stesso, può essere combinata come un puzzle, mettendo insieme la colazione, il pranzo e la cena che piacciono di più.

Colazione

- frullato con 250 ml di latte parzialmente scremato e 100 g di fragole
- 1 ciotola di yogurt bianco con 2-3 cucchiari di muesli + macedonia
- tè al limone + 2 fette di pane nero spalmato con un velo di burro e marmellata senza zucchero
- caffè/orzo + budino creme caramel + macedonia con 2 cucchiari di mandorle tritate
- 250 ml di caffelatte + 4 frollini integrali all'avena

Pranzo

- insalatona di lattuga, carote, rucola, sedano e gamberetti (120 g) condita con olio e limone + 1 piccolo panino integrale + 1 coppa di frutti di bosco al naturale con 2 cucchiari di panna montata fresca
- insalata di cetrioli con salmone al naturale (100 g) condita con una salsina a base di extravergine, pepe, yogurt naturale e erba cipollina + 1 piccolo panino integrale + 3 albicocche

- prosciutto crudo magro (90 g) e melone + insalatina mista condita con una salsina a base di extravergine, pepe, yogurt naturale e erba cipollina + 1 piccolo panino integrale
- bresaola (90 g) con insalata mista di rucola, peperoni, sedano e 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano o Grana Padano in scaglie condita con olio e pepe + 1 piccolo panino integrale + 1 fetta di ananas
- insalata nizzarda con lattuga, pomodorini, 3 cucchiaini di fagioli, tonno al naturale (60 g), 1 uovo sodo, condita con olio e limone + 1 piccolo panino integrale + 1 pesca
- insalata mista di lattuga, carote e mela verde tagliate alla julienne con extravergine e pepe + formaggio fresco (100 g) + 1 piccolo panino integrale + 3 nespole
- insalata caprese con 125 g di mozzarella (sono disponibili anche le versioni light o senza lattosio) e pomodori condita con olio e origano + 1 piccolo panino integrale + 1 coppa di fragole

Cena

- roast beef (130-150 g) + verdure grigliate + 1 panino piccolo integrale + 1 sorbetto alla frutta
- 180-200 g di pesce alla griglia + insalata mista + fragole con 2 cucchiaini di panna montata fresca
- 1 piatto di pasta (70-90 g) con sugo ai frutti di mare + verdure grigliate + 1 fetta di ananas
- 2 spiedini di pesce (anche gamberi) alla griglia + insalata verde con lattuga, ravanelli e cipollotti + macedonia con gelato
- insalata di pasta fredda (pasta 50-70 g a crudo) con pomodorini, basilico, capperi, primosale a cubetti (100 g), scorza di limone bio grattugiata condita con olio e pepe + 1 fetta di anguria
- insalata di riso (50-70 g a crudo) versione marinara (gamberi, cozze, moscardini, pesce spada e pomodorini) + mirtilli e lamponi al naturale
- 1 pizza margherita + 1 birra piccola

Alternative veloci per il pranzo, sotto l'ombrellone

Toast farcito con formaggio e verdure grigliate + spremuta

1 trancio di pizza margherita (sfoglia sottile, cotta a legna) + 1 macedonia

1 tramezzino integrale con uovo sodo, tonno e pomodoro + 1 yogurt

1 panino con gamberetti e lattuga + 1 pesca

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



LA DIETA PER CHI FA LE VACANZE IN MONTAGNA

La dieta giusta non deve stressare l'organismo per permettergli di conservare un buon tono muscolare, necessario per affrontare le giornate con sprint.

[Milano, 28 luglio 2017]

La montagna d'estate è una meta gettonatissima da chi vuole fare il pieno di aria buona e di sano movimento. Per questo, l'alimentazione dovrebbe essere leggera e sana, ma non troppo punitiva: una mattinata di trekking fa consumare oltre 600 calorie!

«Se non mangiamo a sufficienza, l'organismo si ritroverà presto in 'riserva': nei primi giorni utilizzerà le riserve adipose dandoci l'illusione di dimagrire velocemente ma poi, dopo poco tempo, reagirà drasticamente abbassando il metabolismo. Questo significa che si organizzerà per vivere con meno carburante, facendoci tornare in città più magri, ma con un metabolismo meno efficiente» spiega la nota **nutrizionista Samantha Biale** che ha stilato il vademecum che segue, con i **6 consigli basilari per chi va in vacanza in montagna**. Eccoli.

In alta quota, mangiate così...

1. Fate colazione con yogurt bianco e muesli al naturale oppure pane nero con un velo di burro e marmellata. «Il burro è un jolly per chi fa attività fisica perché i suoi grassi "a catena corta" entrano in gioco come energia supplementare quando si esauriscono gli zuccheri» spiega la nutrizionista Samantha Biale.
2. Il pranzo può essere costituito da un'insalatona di verdure con uova sode e/o tonno o formaggio fresco, seguita da una macedonia e una fetta di pane nero oppure un piccolo piatto di pasta e un secondo di carne (il pesce sarebbe meglio ma in montagna non si trova spesso) con contorno di verdure. Per cena, è perfetto un minestrone seguito da un secondo di formaggio fresco (100 g) oppure uova (2 alla settimana) oppure pesce/carne (150 g) sempre accompagnato da abbondanti verdure.
3. Non saltate mai i pasti, neppure se passate una giornata in relax assoluto all'ombra degli alberi. La sudorazione e l'aria asciutta della montagna privano l'organismo di acqua e sali minerali che causano spossatezza. Se non avete appetito, basta spezzare il digiuno con un frutto e uno yogurt magro.
4. In estate la digestione è più lenta anche per colpa della vasodilatazione, ancor più se si cammina sotto il sole. Per agevolare il lavoro dello stomaco e dell'intestino è meglio frazionare il più possibile la giornata in piccoli spuntini a base di frutta, verdura, yogurt, formaggi freschi e leggeri, carne magra e pesce cotto alla griglia. Da evitare, invece, panini con salumi grassi come pancetta o mortadella.
5. Peperoncino e spezie sono perfette da portare sulla tavola estiva perché stimolano la secrezione gastrica e sono dotate di un buon potere disinfettante sull'intestino che, in questa stagione, è l'organo più 'debole'.
6. I dolci andrebbero limitati perché la loro metabolizzazione richiede all'organismo un grande consumo di acqua che viene 'rubata' al resto del corpo. Risultato? Sete e disidratazione in agguato. «Se avete bisogno di qualcosa di zuccherino meglio puntare su un frullato con latte scremato e frutta» avverte la nutrizionista.

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



LA DIETA PER CHI PASSA L'AGOSTO IN CITTÀ

[Milano, 28 luglio 2017]

Ferragosto a casa propria è spesso un'opportunità per vivere meglio la propria città, in questo periodo meno inquinata, meno frequentata e piena di eventi. Ma è anche un modo per prendersi finalmente una pausa da dedicare al proprio corpo per riacquistare benessere e peso forma, compromessi da uno stile di vita sedentario, una dieta squilibrata e troppo ricca di sale.

«Molte persone si lamentano che i risultati della dieta tardano ad arrivare, o che dimagriscono con un ritmo molto più lento di quello impiegato per ingrassare. Oggi si è scoperto che questa condizione è spesso associata a una flora batterica intestinale alterata» spiega la nota **nutrizionista Samantha Biale**, che aggiunge «la flora batterica ha un ruolo determinante nella regolazione dei segnali infiammatori e degli stimoli metabolici che possono orientare l'organismo verso il dimagrimento o verso l'ingrassamento». Le osservazioni scientifiche mostrano, infatti, che una persona magra e in forma possiede generalmente una microflora intestinale molto più ricca e varia di quella presente nei soggetti sovrappeso.

Le 6 regole della dieta per chi resta in città

A cura della nutrizionista Samantha Biale

1. Migliorare l'alimentazione nell'ottica di **ripristinare una flora batterica intestinale sana è il punto di partenza per poter contare su un metabolismo efficiente e favorire il dimagrimento.**
 - Tra i **cibi che promuovono la flora batterica buona** ci sono i latticini probiotici come yogurt e latte fermentato (che andrebbero consumati ogni giorno), i formaggi fermentati come il Gorgonzola, seguiti da legumi, cereali integrali, frutta, verdura (in particolare asparagi, carote, aglio, topinambur, porri, cipolle, ravanelli e pomodori), crauti e verdure fermentate, kefir, miso, tempeh, aceto di sidro di mele e tè kombucha (bevanda fermentata a base di tè e di una coltura di batteri e lieviti).
 - Tra gli **alimenti più destabilizzanti sul microbioma** perché alimentano i batteri nocivi ci sono la carne, le farine raffinate, lo zucchero, i grassi di scarsa qualità, gli additivi e i conservanti. Da ridurre al minimo.
2. **Riducete della metà le porzioni abituali:** in questo modo perderete peso in modo lento ma graduale (in genere 0,5 - 1 kg alla settimana), senza rinunciare a nulla e soprattutto senza destabilizzare l'organismo. Cercate di stare entro le 1200 calorie giornaliere: privilegiando le proteine al posto dei carboidrati e mangiando molta verdura è facilissimo.
3. Per **umentare la diuresi**, date un taglio netto al sale ed evitate tutti i cibi che ne sono ricchi come salumi, salse, conserve, prodotti affumicati e anche il tonno al naturale che – pur essendo poco calorico (solo 100 calorie per etto) – è una miniera di sodio. Dite addio al sale comune, puntando invece sul tipo iposodico. Meglio ancora se, insieme, c'è anche lo iodio che stimola il metabolismo. In etichetta dovete leggere l'indicazione "sale iposodico-iodato".
4. Per dire addio alla **ritenzione idrica**, è necessario anche aumentare l'introito di potassio, il minerale antagonista del sodio che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso. Tra i vegetali in assoluto più ricchi di potassio ci sono: patate, spinaci, cavoli di bruxelles, kiwi, finocchi, indivia e carciofi. Tra i frutti: banana, albicocche, melone, melagrana, cocomero, fichi, pesche, more, nespole, ananas, pompelmo, ciliegie, mandarini e arance.

5. Imparate a **mangiare più lentamente**: il segnale di sazietà al cervello arriva dopo circa 20 minuti dal primo boccone. Cercate di fare passare questo tempo masticando più a lungo.
6. Se vi concedete un meritato gelato alla crema (220-300 calorie circa) compensate rinunciando, per qualche giorno, a un bicchiere di vino e alla michetta di pane oppure a mezza porzione di pasta.

Una giornata tipo d'estate in città

Colazione: 1 bicchiere di latte parzialmente scremato + caffè + 3 cucchiari di muesli al naturale con frutta secca

Spuntino: coppa di mirtilli al naturale

Pranzo: Insalata di pomodori e rucola con mozzarella e gamberetti + 1 panino piccolo (meglio se integrale)

Spuntino: 1 yogurt probiotico

Cena: verdure grigliate + pesce alla griglia con erbe aromatiche + macedonia

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



BUON COMPLEANNO, LATTE: 30 ANNI E NON SENTIRLI!

Nel 1987 l'Unione Europea ha riconosciuto e tutelato la denominazione "latte" che da allora non hai smesso di accompagnare l'evoluzione dei gusti dei consumatori. Dal latte e cacao che furoreggiava negli anni Ottanta all'attuale boom del golden milk, ecco che latte ci siamo bevuti negli ultimi 30 anni

(Milano, 20 luglio 2017) Il mese di luglio è una data epocale per il comparto lattiero-caseario. Quel giorno di 30 anni fa (era il 2 luglio del 1987) il Consiglio dell'Unione Europea emanava il Regolamento (EEC) n.1898/87 con cui finalmente proteggeva la parola "latte", difendendola dagli usi impropri nel marketing, nell'etichettatura e nella pubblicità. Ed è grazie a questa norma di valore europeo, sottolinea [Assolatte](#), se l'identità del latte è riconosciuta, tutelata e differenziata dagli innumerevoli tentativi di imitazione.

Al Regolamento n.1898/87 va anche il merito di aver identificato, riconosciuto e stabilito i requisiti del latte in termini di caratteristiche produttive, profilo nutrizionale e sicurezza alimentare, aggiunge [Assolatte](#).

Da allora, rimarca Assolatte, sono passati 30 anni tondi tondi, durante il quale il latte ne ha fatta di strada, accompagnando i consumatori di tutta Europa nella loro vita quotidiana e assecondando i nuovi stili di alimentari e le nuove abitudini di consumo.

Anche oggi il "latte" è sempre e solo "latte" e l'Unione Europea continua a difenderne l'unicità, quale alimento completo, caratterizzato da un blend naturale di micro e macronutrienti, come ha fatto alcuni giorni fa la Corte di Giustizia della Ue, ribadendo che il latte è solo quello ottenuto da mucche, pecore, capre o asine.

In questi 30 anni di vita della denominazione "latte", tante cose sono cambiate sulla tavola degli italiani. Ma, sottolinea Assolatte, il latte è rimasto l'alimento nobile e prezioso di sempre: un campione di proteine, minerali (in particolare calcio e fosforo, perdipiù in un rapporto ottimale) e vitamine (come la A, D, E e K, la vitamina C, l'acido folico e la riboflavina). A cambiare, dagli anni '80 a oggi, è stato semmai il modo in cui il latte viene consumato.

Nel **1987** la colazione del mattino degli adulti è all'insegna del caffelatte ma, ricorda Assolatte, il cibo del desiderio per bambini e ragazzi è il **latte con il cacao**: un modo goloso per dissetarsi e nutrirsi, sull'esempio anche di tanti famosi sportivi che facevano da testimonial a questa piacevole bevanda, a partire da Paolo Rossi, il goleador simbolo di quegli anni, quando con la Nazionale italiana vinse gli indimenticati campionati mondiali del 1982.

Dieci anni dopo gli italiani vivono ancora l'onda lunga del benessere portato dagli anni '80. I gusti cambiano, si fanno più esigenti e raffinati, aperti al nuovo e a quello che arriva da altre culture alimentari. E si presta sempre maggiore attenzione al fitness. E' il momento del **latte e menta**, divenuto così popolare da essere proposto anche in versione caramella, bevanda pronta e budino, racconta Assolatte.

Si entra così nel **terzo millennio**. Il primo decennio del nuovo secolo è all'insegna degli **smoothies**, i frullati a base di latte (o yogurt, nelle versioni più cremose) e tanti tipi di frutta, nati negli Stati Uniti e riscoperti per il loro valore salutistico e l'aspetto edonistico. Lanciati nel mercato internazionale da brand giovani e trendy, spiega Assolatte, nel **2007** gli smoothies arrivano a conquistare anche i consumatori europei, italiani compresi.

E oggi, com'è il latte del **2017**? Il modo più trendy del momento per consumare latte, afferma Assolatte, è gustarsi un **golden milk**, ossia la superbevanda a base di latte e curcuma, con aggiunta di spezie, che dalla tradizione ayurvedica è passata alle abitudini degli occidentali. Accompagnato dall'aura di bevanda antiossidante e anti-infiammatoria e trainato dall'interesse per la curcuma, il golden milk è stato inserito nella lista dei functional food a maggior tasso di aumento nella query online (+56% nell'arco tre mesi).

Oggi sono circa 60 milioni i siti che parlano di golden milk, di cui 390mila solo in Italia, dove le ricerche su questa bevanda fatte tramite Google sono in crescita e interessano soprattutto i residenti in Friuli-Venezia Giulia, Piemonte, Veneto, Lombardia e Marche.

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

YOGURT E LATTI FERMENTATI: GLI ALIMENTI “GLOCAL” CHE PIACCIONO A TUTTI

Assolatte: tra 2000 e 2015 la produzione mondiale è aumentata dell'88%. E crescerà di un altro 21% entro il 2025. Continua il successo di questi alimenti fermentati che, partendo dai Balcani, stanno conquistando tutto il mondo, Oceania compresa

(Milano, 12 luglio 2017)

Hanno un passato millenario alle spalle, un presente “in fermento” e un futuro dalle grandi opportunità: decisamente, sembra che lo **yogurt e gli altri latti fermentati** siano tra i prodotti alimentati dal **maggior potenziale a livello globale**, come afferma Assolatte citando le conclusioni del “World yoghurt market report 2000-2025”.

Negli ultimi 25 anni il mercato mondiale di yogurt e latti fermentati si è sviluppato in modo dinamico sia sui mercati consolidati sia su quelli emergenti, facendo di questi prodotti dei “**campioni di crescita**” e una delle categorie alimentari di maggior successo planetario.

Dietro queste eccezionali performance, sottolinea Assolatte, ci sono gli sforzi e gli investimenti in ricerca, innovazione e sviluppo realizzati dalle aziende produttrici, che hanno creduto da subito in questi eccezionali alimenti, capaci di coniugare gusto e salute e di soddisfare differenti occasioni di consumo. In effetti l'ampiezza e la profondità dell'offerta di yogurt e latti fermentati permette di inserire questi prodotti in ogni momento, dalla colazione allo snacking, e di sfruttarne i benefici in molteplici situazioni, dalla gastronomia all'alimentazione salutistica e funzionale.

Nei paesi occidentali, spiega Assolatte, la produzione di yogurt e latti fermentati ha iniziato ad aumentare negli anni '70, mentre nei **paesi emergenti**, a cominciare da quelli del BRIC (Brasile, Russia, India e Cina), il boom è iniziato una ventina di anni fa. **Risultato: tra 2000 e 2015, la produzione mondiale è aumentata di 16,6 milioni di tonnellate, arrivando a sfiorare i 35,6 milioni.**

E la crescita continua, dice Assolatte: si prevede, infatti, che la produzione di yogurt e latti fermentati **aumenterà di un altro 21% entro il 2025**, quando si prevede che supererà i 43 milioni di tonnellate.

L'aumento previsto riguarderà tutte le aree geografiche, andando dal +13% dell'Europa occidentale al +48% di Africa e Medio Oriente, passando per il +26% del Nordamerica e il +22% dell'Oceania.

Versatili, benefici e “positivi”, fonte di preziosi elementi nutritivi e curativi, piacevoli e gustosi da assaporare, lo yogurt e gli altri latti fermentati hanno fatto da apripista agli altri prodotti lattiero-caseari nei paesi dove non c'era consuetudine di consumo, afferma Assolatte.

La straordinaria capacità dello yogurt e dei latti fermentati di adattarsi agli specifici gusti locali (sia in termini di acidità, che di gusti e di consistenza) e l'eccezionale facilità con cui si inserisce in ogni tipo di alimentazione, senza costringere a cambiare il proprio approccio al cibo, sono stati i plus che hanno guidato l'ingresso in molti paesi e ne hanno trainato la crescita dei consumi in tutto il mondo.

Lo yogurt e i lattici fermentati hanno anche un altro plus, aggiunge Assolatte: sono tra i prodotti lattiero-caseari dove il **ruolo della marca** è più significativo e differenziante. Le continue novità di prodotto, la segmentazione dell'offerta per occasioni di consumo e target, e l'accurata politica di branding effettuata dalle aziende hanno costruito una forte immagine delle marche e ne hanno consolidato la notorietà, conquistando e fidelizzando i consumatori di tutto il mondo.

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

CAMBIAMENTO CLIMATICO E ONDATE DI CALORE COSA BERE E COSA NON BERE QUANDO FA CALDO: ATTENTI AI “FALSI AMICI” PER DISSETARSI IN ESTATE

Assolatte: Bere, anche se non si avverte la sete, è una delle mosse migliori per evitare i rischi legati alle temperature bollenti e alle ondate di calore. Ma c'è bevanda e bevanda. E scegliere quella “sbagliata” può rivelarsi controproducente

(Milano, 7 luglio 2017)

Con l'estate torna il **rischio disidratazione**: lo afferma Assolatte rilanciando l'allerta del ministero della Salute, che mette in guardia da questo problema ampiamente sottovalutato ma che può provocare effetti anche importanti sul benessere e sulla salute.

Se normalmente abbiamo bisogno di assumere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, tra quella che beviamo e quella che assumiamo tramite gli alimenti, quando fa caldo il fabbisogno idrico dell'organismo aumenta. Poiché cresce la sudorazione, e quindi aumenta la quantità di acqua persa dall'organismo, in estate sono necessari almeno 2 litri di acqua al giorno, ricorda Assolatte.

Un traguardo difficile da raggiungere per molte persone, soprattutto bambini e anziani, che sono anche le fasce di popolazione più a rischio per i disturbi e le complicanze legate alla disidratazione, come l'abbassamento rapido della pressione arteriosa, i crampi muscolari, le vertigini, la sensazione di secchezza della pelle e delle mucose e la perdita di sali (per esempio il potassio ed il sodio) fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo. Il tutto si traduce in una debolezza generalizzata, che spesso provoca anche attacchi di ansia, palpitazioni, mal di testa, irritabilità e stanchezza.

Sono in particolare gli anziani che vivono in città a subire i pesanti impatti sull'organismo delle alte temperature, del riscaldamento globale e delle ondate di calore, fenomeni climatici sempre più frequenti e, in prospettiva, sempre più preoccupanti. Tanto che, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), potranno divenire tra i più rilevanti problemi sanitari dei prossimi decenni perché queste situazioni estreme aumenteranno le disuguaglianze sociali tra e nelle popolazioni, spiega Assolatte.

A forte rischio disidratazione e colpo di calore, aggiunge Assolatte, sono anche le persone che svolgono lavori all'aperto (come agricoltori e muratori, bagnini e giardinieri), le donne in gravidanza e le persone con malattie croniche (in particolare malattie polmonari, cardiovascolari, diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e le demenze), senza dimenticare gli sportivi e i turisti che approfittano delle vacanze per sperimentare tante attività all'aria aperta, dal trekking al beach volley.

Per evitare i disagi legati alla disidratazione e vivere l'estate in piena forma, la soluzione è (apparentemente) semplice: bere di più, soprattutto se la giornata è calda e umida, e anche se non si ha sete, come consiglia Assolatte rilanciando i suggerimenti elaborati dal ministero della Salute. A patto di bere il giusto, perché **se si sceglie la bevanda “sbagliata” il rimedio può essere peggiore del problema che vorrebbe risolvere** e i sintomi della disidratazione possono acuirsi. **Ecco dunque 3 bevande amiche e 3 che in realtà sono “false amiche” della battaglia contro la disidratazione estiva.**

3 buoni amici

1. **Acqua:** è considerata un nutriente essenziale, perché quella che introduciamo con gli alimenti non basta a coprire le esigenze dell'organismo. Minerale, potabile o di sorgente, non importa: l'importante è raggiungere gli 8 bicchieri al giorno, meglio se bevuti a piccoli sorsi e diluiti nell'arco della giornata. E meglio ancora se l'acqua è a temperatura ambiente: quella troppo fredda o gelata può bloccare la digestione.

2. **Detox water:** sono la moda del momento, "rubata" alle dive di Hollywood. Sono bevande a base di acqua arricchita con estratti vegetali che ne potenziano gli effetti detox, drenanti e immunostimolanti. La scelta migliore, consiglia Assolatte, è preparare le detox water con le proprie mani, in modo naturale e secondo il proprio gusto: basta prendere frutta e verdura fresca (in particolare cetriolo, limone, finocchio, kiwi, zenzero, pompelmo, menta, basilico), tagliarli a pezzetti e lasciarli in infusione in acqua per una notte, coprendo il recipiente con un coperchio e mettendolo in frigorifero. La mattina successiva basta filtrare l'acqua e versarla in una bottiglietta o una borraccia per avere sempre a portata di mano la propria detox water, da sorseggiare durante la giornata, meglio lontano dai pasti.
3. **Latte:** fresco o tiepido, al naturale o sotto forma di smoothies o frullati con frutta, superfoods, spezie o verdura, è un vero e proprio alimento da bere. Il latte è molto dissetante, perché composto per l'87-90% di acqua, di cui è un ottimo "traghettatore" in tavola: infatti il latte è la quarta fonte alimentare di acqua nell'alimentazione italiana e contribuisce per oltre il 7% all'intake idrico degli italiani (fonte studio Inn-Ca). Oltre all'acqua, però, nel latte c'è molto di più: un elevato tenore di minerali (come calcio, fosforo, zinco, sodio e potassio) e di vitamine (in particolare vitamina B2, B1 e A) che lo rendono un alimento rivitalizzante e rimineralizzante, nonostante il basso valore calorico (solo 36 calorie per litro nel caso del latte scremato). Per questa ragione il latte è definito un alimento a bassa "densità energetica" ed elevata "densità nutrizionale".
Sempre per questo suo virtuoso profilo nutrizionale, spiega Assolatte, il latte è considerato un vero e proprio "integratore naturale", perfetto ad ogni età e ideale anche come "sport drink", per reidratarsi, recuperare le forze e nutrire i muscoli dopo l'attività fisica e quella sportiva.

3 "falsi amici"

1. **Birra e alcolici:** la primo sorsata di birra è uno dei piccoli (grandi) piaceri della vita, come diceva un famoso libro di successo mondiale. Ma quando fa caldo esagerare con le birrette non è una buona scelta. La ragione è che l'alcol aumenta la sensazione di calore e la sudorazione, e ha anche un buon potere diuretico: un pool di effetti che predispongono al rischio di disidratazione anziché evitarlo.
2. **Caffè, tè ed energy drink:** quando fa caldo è consigliabile limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina. Se infatti un introito moderato di caffeina comporta il miglioramento di molti aspetti delle performance cognitive (ad esempio, alza il livello di attenzione, migliora i tempi di reazione e la memoria), al contrario un eccesso di caffeina aumenta la diuresi e la sudorazione. Quindi, esagerare con caffè, tè e bevande energetiche per vincere il caldo e "tirarsi su", in realtà, non fa che alterare il bilancio idroelettrolitico e alzare il rischio di rimanere a corto di acqua nell'organismo.
3. **Bevande dolci:** gli esperti del ministero della Salute consigliano di andarci piano con le bibite gassate e i succhi di frutta perché, bevendoli, non si assume solo acqua, ma anche alte quantità di zucchero. Quindi, la sete non si placa e si alza sempre di più l'asticella della percezione del sapore dolce. Un comportamento negativo soprattutto per i bambini: quelli abituati a consumare bevande zuccherate corrono un maggior rischio di obesità, sottolineano gli esperti del ministero della Salute.

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