

Il latte vaccino aiuta a contrastare sovrappeso e obesità.

Negli ultimi anni, a causa di un'informazione incompleta e di alcuni cambiamenti negli stili di vita, sono mutate alcune delle "tradizionali" abitudini alimentari, che hanno determinato una riduzione del consumo del latte e dei suoi derivati nell'alimentazione quotidiana.

Un esempio per tutti è dato dall'informazione relativa al contenuto di grasso presente nel latte, che nell'opinione di alcuni sarebbe elevato. Bisogna, invece, ricordare che il contenuto di grassi nel latte è relativamente basso (circa 3,6 g/100 g nel latte vaccino intero) e, tra i grassi, alcuni hanno un ruolo positivo per il nostro organismo (ad es. acidi grassi a catena corta, isomeri coniugati dell'acido linoleico, acidi grassi a catena dispari).

Inoltre, va specificato che proprio il calcio presente nel latte può contribuire al metabolismo energetico con conseguente riduzione del peso. Anche le proteine del latte possono contribuire stimolando la termogenesi, incrementando il senso di sazietà e preservando o incrementando la massa magra.

Infine, non dimentichiamoci che il latte ci fa sentire più sazi, effetto che si manifesta soprattutto se il latte viene consumato come alimento a colazione. I benefici del latte sulla sazietà sono confermati dagli effetti a lungo termine sulla composizione corporea, nell'ambito di diete ipocaloriche associate all'esercizio fisico e sul rischio cardio metabolico.

