

## I benefici del latte in tutte le fasi della nostra vita.

Il latte non è soltanto l'alimento della nostra infanzia, ma un amico fedele, che ci accompagna in tutte le fasi della nostra vita. Le innumerevoli virtù del latte ci aiutano a mantenere il nostro corpo in salute in tutte le fasi della nostra vita: dall'infanzia fino alla terza età.

Il latte e i prodotti della filiera (essenzialmente yogurt e formaggi) – consumati secondo le porzioni corrette - sono fonti di nutrienti necessari per la formazione di un solido sistema scheletrico. Un adeguato apporto giornaliero di calcio e proteine si può ottenere con tre porzioni (una porzione è pari a 125g) di latte al giorno soprattutto nel periodo dell'adolescenza e fino al raggiungimento della massima densità ossea (intorno ai 30 anni), per garantire la salute dell'osso e prevenire l'osteoporosi nella terza età.

Fino ai 12 mesi di vita, la nostra crescita è quasi totalmente (o prevalentemente) affidata al latte materno.

Dai 12 mesi e fino ai 3 anni, il latte vaccino può essere progressivamente introdotto nella nostra alimentazione.

A partire dall'età di 3 anni e fino al completamento della nostra crescita (25 anni circa), il latte assume un ruolo determinante, in particolare per l'apporto di proteine digeribili e calcio, il cui apporto adeguato è essenziale in questa fase della vita.

In età adulta, il latte rimane una fonte importante di proteine, vitamine e minerali necessari per una corretta alimentazione. Il latte, inoltre, ci dà sazietà e ci aiuta a controllare il nostro peso.

Il latte è un alimento particolarmente importante per soddisfare le esigenze nutrizionali delle persone in età avanzata. Nella terza età, la sua ricchezza di calcio e di proteine di alta qualità è estremamente utile per contrastare la riduzione della massa muscolare e mantenere in salute le nostre ossa. Uno degli aspetti che lo rendono tale è il contenuto in

proteine di alta qualità, pari a circa 3,3 g per 100 g di latte. L'assunzione di un'adeguata quantità di proteine di alta qualità, assieme a un appropriato esercizio fisico, è essenziale nell'anziano per contrastare la progressiva riduzione della massa muscolare e della forza, che si manifesta fisiologicamente a partire dalla terza/quarta decade della vita e che dopo i 65 anni può assumere un carattere patologico.

Come tutti gli alimenti, anche il latte e i suoi derivati devono essere inseriti all'interno di una dieta varia ed equilibrata, secondo precise modalità di consumo.

Nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione del 2018 possiamo trovare le giuste quantità che possiamo consumare per latte, yogurt e formaggi.

Mentre per latte e yogurt gli adulti dovrebbero consumare regolarmente almeno 3 porzioni al giorno (dove 1 porzione è pari a 125g), per i formaggi il consumo non deve superare le 3 porzioni a settimana (dove la porzione è pari a 50g nel caso di formaggi con contenuto di grassi minore del 25% e a 100g nel caso di formaggi con contenuto di grassi superiore del 25%).

Questo rapporto sano ed equilibrato che abbiamo con il consumo di latte è un patrimonio culturale che ci appartiene e che abbiamo consolidato con tradizioni e abitudini alimentari tramandate nei secoli.

La diffusione di abitudini e modelli alimentari alternativi e una certa avversione immotivata rischiano oggi di penalizzare i prodotti lattiero-caseari, privandoci inutilmente delle loro grandissime valenze nutritive.

Dobbiamo continuare a trasferire la buona abitudine di un regolare consumo di questi prodotti alle nuove generazioni, agendo sull'educazione alimentare fin dall'infanzia.