



20135 Milano – via Adige n. 20
telefono 02.72021817 - telefax 02.72021838
e-mail: assolatte@assolatte.it



SOLE & LATTICINI: COSÌ FAI IL PIENO DI VITAMINA D. E TI PREPARI PER L'INVERNO

(Milano, 30 giugno 2011)

Non solo abbronzatura. Esporsi ai raggi solari permette anche di stimolare la produzione di vitamina D. Come consiglia l'OMS, bastano 30 minuti di sole al giorno e una dieta adeguata, che includa i latticini, per ristabilire le riserve organiche di quest'importante nutriente. E prepararsi la scorta per l'inverno.

Ha un ruolo essenziale nel sistema di regolazione del calcio, perché controlla i livelli di questo minerale nel sangue, ne aiuta l'assorbimento nell'intestino e la deposizione nelle ossa. Inoltre regola i processi di sviluppo e differenziazione di diversi tipi di cellule e ha un'azione antiproliferativa in molti tessuti, comprese le cellule tumorali in coltura. Eppure, benché sia così preziosa, la maggior parte degli europei non raggiunge livelli appropriati di vitamina D, la cui carenza può provocare problemi alle ossa, come il rachitismo nei bambini e l'osteoporosi negli adulti.

Ma, come ricorda Assolatte, l'estate ci viene in aiuto: il sole, infatti, è un insostituibile alleato perché la frazione ultravioletta B dei raggi solari, colpendo la pelle, provoca la sintesi della vitamina D. Per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di esporre il viso e le braccia alla luce solare per almeno 30 minuti al giorno in modo da ottenere una produzione adeguata di vitamina D e ristabilire le scorte organiche che verranno usate nei mesi in cui il sole latita.

Però, per raggiungere i livelli di assunzione giornaliera raccomandati dall'OMS (ossia 5 µg fino a 50 anni, 10 µg per i 51-65enni e 15 µg oltre i 65 anni), stare al sole non basta, soprattutto quando, con l'avanzare dell'età, si riduce la capacità dell'organismo di sintetizzare la vitamina D. Ecco perché serve anche un'alimentazione adeguata. I cibi più ricchi di vitamina D sono l'olio di fegato di merluzzo, i pesci grassi (come lo sgombro e il salmone), e i latticini. Secondo le stime dell'INRAN, il latte - bevanda perfetta per l'estate - è la fonte alimentare di vitamina D che viene consumata con più frequenza dagli italiani.

Latte, yogurt, burro e formaggi hanno una marcia in più: l'elevato tenore di calcio. Infatti, da sola la vitamina D, anche se presente in quantità sufficienti, non basta a garantire la salute delle ossa, per cui è invece necessario un adeguato apporto di calcio. E allora, iniziare la giornata con una colazione a base di latte o yogurt, gustarsi un pranzo rinfrescante in spiaggia a base di caprese o un lunch veloce con un panino al formaggio, e fare merenda con un frullato di latte e frutta sono le soluzioni più furbe e gustose per "dare una mano al sole" e fare il pieno di vitamina D.

Per saperne di più: <http://www.assolatteyogurt.it/content/la-vitamina-D-del-latte>

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta Assolatte tel.02-72021817
Elena Vincenzi Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom tel.059-7863894
www.Assolatte.it - www.AssolatteYogurt.it

PARTECIPA ANCHE TU AL PREMIO GIORNALISTICO ASSOLATTE L'ATTENDIBILE
www.premiogornalisticassolatte.it

Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle industrie italiane che operano nel comparto lattiero caseario.

Le imprese che oggi aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.