



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

CHEESE! CON I LATTICINI IL SORRISO E' PIU' SANO E BELLO

(Milano, 14 marzo 2011) Alcuni studi rivelano come un corretto consumo di latte, yogurt e formaggi aiuti a prevenire la carie e a conservare una bocca in salute.

Secondo l'OMS (Organizzazione mondiale per la Sanità), la carie dentale è una delle malattie più frequenti al mondo. E l'Italia non fa eccezione: anche se, grazie alle azioni di prevenzione, la frequenza delle carie è diminuita, esistono comunque fasce di persone a rischio, come bambini, adolescenti e anziani.

Per combattere la carie occorrono una costante igiene dentale, il controllo periodico da parte di un dentista e un corretto apporto di fluoro, che può essere assunto attraverso gli alimenti, i dentifrici o gli integratori. Ma per mantenere i denti sani si può fare di più: ad esempio, consumare regolarmente latte, yogurt e formaggi.

Uno studio realizzato in Giappone su 2.000 bambini di 3 anni e pubblicato sul "Journal of dentistry" ha rivelato una sensibile minor presenza di carie tra i bimbi che consumavano almeno 4 yogurt a settimana rispetto a quelli che ne mangiavano meno di uno a settimana. La frequenza delle carie diminuiva man mano che i consumi di yogurt aumentavano. Un altro studio, condotto in Giappone su 20.000 dentisti che sono stati monitorati per 5 anni, ha mostrato che chi mangiava più latte e formaggi riusciva a conservare più a lungo i denti sani rispetto a chi prediligeva glucidi, riso e dolci (fonte: Community dentistry and oral epidemiology).

Ma perché latte, yogurt e formaggi sono alleati di una bocca sana e di un bel sorriso? Il calcio, il fosforo, le proteine contenute in questi alimenti sono indispensabili per la formazione dei denti, mentre la caseina (la proteina caratteristica del latte) esercita un effetto protettivo nei confronti dello sviluppo della carie perché limita l'aderenza della placca dentale. Quanto ai grassi di latte e derivati, formano una pellicola protettiva sulla superficie dello smalto dei denti.

Il formaggio, poi, ha una carta in più: stimola la produzione di saliva, che assicura un'auto-pulizia della bocca. L'ideale è consumare il formaggio a fine pasto: gustato dopo un dessert dolce, permette di diminuire la produzione di acidi e protegge lo smalto.

Quindi, mangiare le tre porzioni giornaliere di latte e yogurt e le due porzioni settimanali di formaggi consigliate dalle "Linee guida per una sana alimentazione" elaborate dall'Inran (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), non fa bene solo alle ossa ma anche ai denti.

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 - www.premiogiornalisticassolatte.it

Nata nel 1945, Assolatte - Associazione Italiana Lattiero Casearia - è una libera associazione industriale. Assolatte è l'organo nazionale preposto a rappresentare gli interessi economici e sindacali delle imprese che operano nel comparto lattiero caseario.

Le 200 realtà che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.