

BARBA & CAPELLI: PER AVERLI SANI E FOLTI E' IMPORTANTE ANCHE QUELLO CHE SI MANGIA. INDISPENSABILI IL LATTE E I SUOI DERIVATI

(Milano, 01 marzo 2016) **Assolatte: rilanciata dagli hipster, oggi la barba è di gran moda. Per prendersi cura della barba non bastano i cosmetici: bisogna anche nutrirla dall'interno con gli alimenti giusti, come latte, yogurt, burro e formaggi**

É la barba la nuova ossessione degli uomini italiani: "sdoganata" dagli hipster, di cui è parte fondamentale del look, viene ormai sfoggiata da ragazzi e uomini di ogni età. La misura del suo successo viene confermata dal ritorno delle barberie (oggi di gran moda), dal lancio di prodotti per la cura della barba e dalla contemporanea diminuzione delle vendite di prodotti destinati alla rasatura, che vanno controcorrente rispetto al successo dei cosmetici "for men", ormai arrivati a coprire il 30% del mercato nazionale.

Ma per avere una barba "comme il faut" non bastano i cosmetici, afferma [Assolatte](#): occorre anche nutrirla con un'alimentazione appropriata che fornisca tutti i nutrienti di cui la barba ha bisogno per crescere sana, folta e forte.

L'alimentazione "beard friendly" dev'essere bilanciata e varia, deve apportare il giusto quantitativo di amminoacidi, che nutrono i bulbi piliferi, e ottime quantità di alcune vitamine (come la A, la E, la B5, la B9 e la B12), che aiutano a sintetizzare le proteine presenti nei cibi, rendendole disponibili per "costruire" nuove cellule di pelle e capelli. Tutte queste sostanze, ricorda [Assolatte](#), sono ben presenti nei prodotti lattiero-caseari: inserire regolarmente latte, yogurt, burro e formaggi nella propria alimentazione è il modo più semplice e gustoso per prendersi cura dall'interno della propria barba.

- **Latte per gli amminoacidi:** i "mattoni" delle proteine sono importanti per la formazione della cheratina (il componente n.1 di capelli e pelle) e per "nutrire" i bulbi piliferi. E siccome il nostro organismo non è in grado di produrre gli amminoacidi essenziali, occorre introdurli con il cibo. Il latte è un'ottima fonte di proteine perché contiene tutti gli amminoacidi essenziali: per questo le proteine del latte sono classificate tra quelle "ad alto valore biologico". Una barba dai peli fragili e deboli può essere indice di una carenza di cisteina e metionina, due amminoacidi ben presenti nel latte.
- **Burro per la vitamina A e la vitamina E.** La vitamina A mantiene e ripara il tessuto cutaneo: una condizione indispensabile per far crescere i capelli più sani e forti. Quella fornita dal burro, poi, è ancora più efficace perché è altamente assimilabile e perché la sinergia con lo zinco ne potenzia gli effetti rinforzanti sulla pelle e sulle mucose. Il burro è anche una buona fonte di vitamina E che favorisce la produzione del sebo, necessario per nutrire e idratare la barba, facendola diventare più morbida e rigogliosa.
- **Formaggi per le vitamine del gruppo B.** I formaggi sono una fonte naturale di alcune vitamine del gruppo B (come la B2 e la B12), che regolano il metabolismo dei follicoli piliferi, stimolandone la crescita e l'attività. Inoltre molti formaggi prodotti con latte di capra, con l'affinamento, sviluppano anche la vitamina B9 (o acido folico), che, stimolando la sintesi proteica, rende i peli più forti e robusti.
- **Yogurt per l'acido pantotenico:** basta uno yogurt al giorno per assicurarsi una buona dose di acido pantotenico (o vitamina B5), che rinforza i bulbi piliferi e aiuta la ricrescita della barba.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta - Assolatte mail: besta@assolatte.it tel: 02-72021817

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e latticini fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale *L'Attendibile* www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per seguire la campagna informativa sul latte www.vuoi latte.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it

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

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:
assolatte.bx@skynet.be

www.Assolatte.it • www.AssolatteYogurt.it • www.LAttendibile.it • www.VuoiLatte.it • www.Mu-Edu.it