

SEI UN RUNNER O UN BIKER? ALLORA BEVI LATTE PER PROTEGGERE I DENTI

(Milano, 27 giugno 2016) **Assolatte**: chi pratica uno sport di resistenza ha una salivazione ridotta e questo diminuisce l'effetto tampone che protegge i denti. Ma basta consumare un bicchiere di latte per neutralizzare l'acidità orale. Con il doppio effetto di reintegrare anche l'acqua e i sali minerali persi durante l'attività fisica. Al ruolo del latte nella dieta degli sportivi è dedicato il nuovo numero della newsletter nutrizionale L'Attendibile

Promuove lo sviluppo muscolare, contribuisce alla riduzione della massa grassa e favorisce il recupero dopo un'intensa attività fisica: che il latte sia il migliore "sport drink" e il più naturale integratore per sportivi è un dato di fatto ampiamente dimostrato da numerose ricerche scientifiche, ricorda **Assolatte**. Ma gli studi continuano e offrono sempre nuove argomentazioni sugli effetti positivi del latte nell'alimentazione di chi pratica sport, in modo professionale o amatoriale. Come il ruolo del latte nel contrastare l'effetto acidità orale provocato dalla respirazione attraverso la bocca tipica di chi pratica attività di resistenza, di cui parla l'ultimo numero della newsletter nutrizionale L'Attendibile.

«Gli sport di resistenza, come la corsa o la bicicletta, provocano una netta diminuzione della saliva, e dunque la perdita del suo prezioso effetto tampone sull'acidità orale – afferma il Professor Alessandro Nanussi, Past-president della Società Italiana di Odontostomatologia dello Sport e Docente di Odontoiatria Sportiva ed Elaborazione di dati epidemiologici – A questo si aggiunge che gli sportivi tendono a consumare regolarmente bevande energetiche, acide e zuccherine. E così il danno sui denti aumenta. A rischiare di più sono i giovani, che hanno fisiologicamente uno smalto più poroso e, quindi, più facilmente aggredibile dagli acidi. Che fare allora? Bersi un bicchiere di latte scremato, la bevanda più efficace nel contribuire a mantenere la salute dentale perché ricca di calcio e di fosforo che aiutano a neutralizzare l'acidità orale».

A incoronare il latte come efficace e naturale alternativa agli sport drink, sottolinea **Assolatte**, è stato uno studio dell'Insep di Parigi che ha identificato e analizzato le funzioni positive del latte sugli sportivi sia per lo sviluppo della massa muscolare e la riduzione di quella grassa, sia come reintegratore di sali minerali, oligoelementi e proteine nella fase di post-allenamento.

Tra latte e "sport drink" non c'è storia, spiega **Assolatte**. Infatti, uno studio pubblicato sul "British Journal of Nutrition" ha concluso che il latte, grazie alla sua elevata concentrazione di elettroliti, è la bevanda più performante nel ripristinare le perdite idriche e saline dopo gli esercizi di lunga durata. Essendo già "dotato" in modo naturale di tutti i nutrienti necessari per gli atleti, il latte non ha bisogno di alcun "aiutino" ed è preferibile alle bevande formulate in laboratorio. Infatti i nutrienti preziosi per l'organismo sono più efficaci se "mangiati" come esistono in natura anziché isolati e racchiusi in pillole: un ulteriore e valido motivo per preferire i "real food" (come il latte)!

Per scaricare il numero de L'Attendibile **UN MOVIMENTO A FAVORE DEL LATTE? NO, BASTA IL LATTE IN... MOVIMENTO!**

PER APPROFONDIRE:

- [Denti sani e sorriso smagliante, grazie a una corretta igiene orale e a un consumo regolare di latticini](#)
- [Gli effetti dei latticini sulla salute dentaria: review scientifica](#)
- [Latte e derivati nella dieta dello sportivo](#)
- [Dopo lo sport reidratarsi con il latte](#)

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 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