

LA DIETA MASCHILE DELLA SALUTE E DELLA LONGEVITA'? PIU' LATTICINI, PIÙ FRUTTA, PIÙ VERDURA

(Milano, 06 aprile 2016) **Assolatte: uno studio, durato 15 anni, ha rivelato un maggior indice di salute e un minor indice di mortalità negli uomini over 45enni che consumano ogni giorno latte e derivati, ortofrutta e cereali. Come consigliano le Linee-guida nutrizionali**

Almeno un bicchiere di latte, un vasetto di yogurt o una porzione di formaggio fresco, e cinque porzioni tra frutta e verdura: è questa l'alimentazione quotidiana che dà i migliori risultati agli uomini **ultra45enni, in termini di salute e di aspettative di vita.** Lo afferma [Assolatte](#) riprendendo i risultati di uno studio condotto in Francia dai ricercatori dell'Istituto nazionale per la salute e la ricerca medica (Inserm) e dell'università di Strasburgo, le cui conclusioni sono state pubblicate sul numero di marzo 2016 dell'"European Journal of Clinical Nutrition".

Lo studio ha analizzato le abitudini di vita e lo stile alimentare di 960 uomini over 45enni, con l'obiettivo di **individuare le correlazioni tra le differenti famiglie di alimenti e il rischio di mortalità per tutte le cause.** I soggetti, spiega [Assolatte](#), sono stati monitorati per tre anni e, dopo 15 anni, è stato verificando il loro stato di salute. **Si è così scoperto che a stare meglio erano coloro che avevano avuto consumi superiori alla media di latte, yogurt e formaggio fresco, frutta e verdura, formaggi in genere e pane.**

I più affezionati al latte si sono aggiudicati anche il record del più basso tasso di mortalità, indipendentemente dalla causa di morte: -39% tra chi consumava oltre un bicchiere di latte al giorno. Un risultato addirittura migliore rispetto al -32% connesso con il raggiungimento delle 5 porzioni al giorno di frutta e verdura.

Questo studio, sottolineano gli autori, conferma l'efficacia delle Linee-guida nutrizionali, il cui rispetto nella popolazione viene associato a una riduzione della mortalità per ogni causa e si accompagna anche a stili di vita complessivamente più sani.

Inoltre, aggiunge [Assolatte](#), seguendo i suggerimenti alimentari proposti in questi documenti ufficiali si riduce il rischio di sviluppare malattie croniche (come quelle cardiovascolari e le varie forme di tumori) perché si attua un'alimentazione bilanciata e completa, che include, e nelle giuste quantità, tutti gli alimenti che hanno comprovati effetti favorevoli per la salute e la longevità.

Il latte e i suoi derivati sono presenti nelle raccomandazioni nutrizionali ufficiali di tutti i Paesi, sottolinea [Assolatte](#). In Italia, le "Linee-guida per una sana alimentazione italiana", elaborate dal Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (ex Inran), suggeriscono di consumare ogni giorno 3 porzioni da 125g l'una di latte o yogurt e ogni settimana tre porzioni di formaggi (100g la porzione per quelli freschi, 50g per quelli stagionati).

PER APPROFONDIRE, RECENTI:

- ["PARADOSSO OLANDESE": CHI CONSUMA PIU' LATTICINI CORRE UN MINOR RISCHIO DI PROBLEMI ALLE CORONARIE](#)
- [PIU' LATTICINI DA BAMBINI, MENO OBESI DA GRANDI: LO DICE UN NUOVO "CHINA STUDY"](#)
- [NUOVE LINEE-GUIDA NUTRIZIONALI BRITANNICHE: DOPO LE ETICHETTE A SEMAFORO, NUOVO ATTACCO ALL'EXPORT LATTIERO-CASEARIO MADE IN ITALY](#)

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 latti 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