

“SINDROME DA STRESS” NEGLI ADOLESCENTI: I PRODOTTI LATTIERO-CASEARI AIUTANO A VINCERLA

(Milano, 13 ottobre 2016) **Assolatte**: uno studio lancia l’allarme sugli adolescenti sempre più svogliati e vittime della “sindrome da stanchezza cronica”. Un disagio che si vince a tavola, scegliendo cibi ricchi di vitamine del gruppo B, come latte & Co. Così migliora anche il rendimento scolastico

Il rifiuto di andare a scuola, la svogliatezza nel fare i compiti o il disinteresse per lo sport: situazioni sempre più frequenti nei primi mesi di scuola. Non si tratta di capricci ma della “sindrome giovanile da stress”, balzata agli onori della cronaca negli Stati Uniti grazie a uno studio pubblicato su “Pediatrics” e ripreso da un’inchiesta del settimanale “Newsweek” che individua la sindrome da stanchezza cronica (CFS) in almeno 1 sedicenne su 50. Come aiutare gli adolescenti in questi casi? Puntando sull’alimentazione, che gioca un ruolo-chiave, come consiglia [Assolatte](#).

Tra le sostanze più utili per dare vitalità e buonumore ai bambini e per far sì che si adattino meglio e con minor fatica ai nuovi ritmi quotidiani, spiega [Assolatte](#), un posto di prim’ordine spetta alle vitamine del gruppo B, non caso definite “**vitamine energetiche**” benché non forniscano calorie. La spiegazione sta nel fatto che le vitamine del gruppo B sono necessarie all’organismo per trasformare il cibo in carburante di pronto utilizzo, da usare per affrontare al meglio gli impegni della giornata.

I formaggi sono tra i cibi più ricchi di vitamine del gruppo B. In particolare:

- la vitamina B2 si trova soprattutto in formaggio lattaia e pecorino;
- la vitamina B3 si trova soprattutto in Gorgonzola, provolone e mozzarella;
- la vitamina B6 si trova soprattutto in camembert, brie e groviera;
- la vitamina B12 si trova soprattutto in Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Feta e Fontina.

I latticini entrano a pieno titolo nella dieta dei ragazzi anche per un altro e importante motivo: sembrano essere, insieme alla frutta, la discriminante tra una carriera scolastica normale e una brillante. Lo rivela il Western Australian Pregnancy Cohort (Raine) Study, da cui è emerso che **i bambini che da uno a tre anni hanno avuto un elevato consumo di latticini hanno poi ottenuto i migliori voti lungo tutto la vita scolastica**, in particolare per materie come matematica, lettura, scrittura e ortografia.

PER SAPERNE DI PIU’

[Consultare l’ultimo numero de L’Attendibile](#), la newsletter nutrizionale di Assolatte realizzata dalla dottoressa Samantha Biale (nutrionista-diet coach e giornalista).

Visita il sito www.lattendibile.it oppure scarica la nuova app da www.lattendibile.it/scarica-lapplicazione/

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 lattini 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.