

SMOG URBANO: IL NEMICO DA COMBATTERE. PUNTANDO ANCHE SULL'ALIMENTAZIONE GIUSTA

Assolatte: nell'Italia tornata gialla risale l'inquinamento, soprattutto urbano. E mentre gli studi confermano il ruolo dello smog nel favorire la diffusione del Covid, sottolineano anche il ruolo preventivo dell'alimentazione. E in particolare della dieta mediterranea e degli alimenti caratterizzati da un mix di antiossidanti, come latte, yogurt e formaggi.

Milano, 09 febbraio 2021 — Aria pulita, bye bye: ora che l'Italia è stata quasi completamente "riaperta" e le strade delle città hanno ricominciato ad affollarsi di veicoli e pedoni è tornato l'allarme smog, dice [Assolatte](#).

Che fare, dunque, per difendersi dall'inquinamento atmosferico e dalle sue conseguenze negative sulla salute? In attesa degli effetti dei provvedimenti mirati a ridurre le polveri sottili, spiega [Assolatte](#), si possono intanto attuare comportamenti virtuosi che forniscano all'organismo più "armi" per difendersi dall'aggressione dell'inquinamento atmosferico. **Queste armi hanno un nome preciso - antiossidanti -, sono forniti in modo eccellente dalla dieta mediterranea e sono presenti in diversi alimenti, e in particolare in quelli dove sono contenuti in forme diverse che agiscono in sinergia, come avviene nei prodotti lattiero-caseari.**

La dieta mediterranea è la n.1 contro gli effetti dell'inquinamento atmosferico

Le **polveri sottili riducono del 50% il livello di vitamina E nel sangue** e alzano quello di una proteina legata allo stress ossidativo, com'è emerso da diversi studi, ricorda [Assolatte](#). Partendo da queste evidenze, altri studi hanno evidenziato come un'alimentazione ricca di micronutrienti "protettivi" sia in grado di contrastare gli effetti dell'inquinamento. In particolare la dieta deve fornire un alto livello di molecole antiossidanti, che funzionano da scudo contro i radicali liberi.

E quando si parla di diete ricche di antiossidanti ci si riferisce soprattutto a quella mediterranea, con il suo menu fatto di vegetali freschi (che apportano vitamine, fenoli, polifenoli, flavonoidi e carotenoidi), frutta secca (con i loro tocoferoli), olio di oliva e pesce (che forniscono vitamina E). Anche i latticini hanno un ruolo centrale nella dieta mediterranea, perché contribuiscono ad arricchire il suo patrimonio di sostanze ad azione antiossidante, come la vitamina A, le caseine, la cisteina e la lattoferrina. Anche per questo motivo **la piramide della dieta mediterranea prevede il consumo quotidiano di 2-3 porzioni tra latte e derivati a basso contenuto di grassi (come lo yogurt).**

Che la **dieta mediterranea permetta di ridurre il rischio di patologie che derivano dall'inquinamento atmosferico**, in virtù della comprovata capacità di contrastare le malattie cardiovascolari, è stato confermato anche da un recente studio della New York University, aggiunge [Assolatte](#). Questo studio ha rilevato come la dieta mediterranea fosse correlata a una diminuzione della mortalità per infarto anche nelle aree più inquinate del pianeta.

Ok ai vegetali, ma anche ai latticini, per potenziare le difese anti-smog

Quando si parla di alimenti protettivi per la salute, si pensa prima di tutto a frutta e verdura fresche, ma anche altri alimenti, come i prodotti lattiero-caseari, hanno un comprovato potere antiossidante, sottolinea [Assolatte](#). I risultati degli studi condotti negli ultimi anni mostrano che anche **un adeguato apporto di latticini può ridurre lo stress ossidativo perché latte, yogurt e formaggi contengono tante molecole antiossidanti**: sono caseina, vitamine E, A e D3, acido linoleico coniugato, carotenoidi, tioli ed enzimi antiossidanti.

La capacità antiossidante dei prodotti lattiero-caseari non si deve solo alla presenza di molecole che si trovano naturalmente nel latte grazie alla dieta erbivora degli animali, come flavonoidi e carotenoidi, ma anche a quelle indotte dalla fermentazione con ceppi probiotici, conclude [Assolatte](#).

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it - tel.02-72021817



Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **16,3 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore raggiunge i 3.5 miliardi di euro.** **La produzione: 1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui la metà è DOP • **2,2 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,8 miliardi** di vasetti di yogurt • **159 milioni** di kg di burro.

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: bruxelles@assolatte.it

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