



PRESENTA

latte

6 FALSI MITI

#WORLDMILKDAY



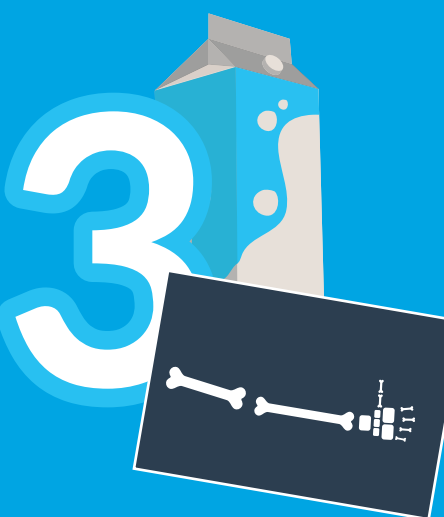
1 BERE LATTE DA ADULTI: FA MALE?

IL LATTE È UN ALIMENTO NATURALE E COMPLETO CHE POSSIAMO CONSUMARE A TUTTE LE ETÀ: DALL'INFANZIA ALL'ETÀ ADULTA OFFRE UN VALIDO APPORTO DI NUTRIENTI COME PROTEINE DI ALTO VALORE BIOLOGICO E CALCIO, IMPORTANTI PER IL NOSTRO ORGANISMO.



2 NEONATI: LATTE VACCINO O LATTE IN POLVERE?

IL LATTE MATERNO RESTA LA SCELTA MIGLIORE MA ALLATTARE NON È SEMPRE POSSIBILE: IN QUESTI CASI IL LATTE "FORMULATO" APPPOSITAMENTE PER LATTANTI, CONTROLLATO, SICURO E STANDARDIZZATO, È UN OTTIMO SOSTITUTO PER LE ESIGENZE NUTRIZIONALI DEL BAMBINO. IL LATTE VACCINO È ANCH'ESSO SICURO E CONTROLLATO, E PUÒ ESSERE CONSUMATO A PARTIRE DALL'ANNO DI ETÀ.



3 IL LATTE PREVIENE L'OSTEOPOROSI: È UNA BUFALA?

DOPO I 50 ANNI, E SOPRATTUTTO NELLE DONNE, AUMENTA IL RISCHIO OSTEOPOROSI. ASSUMERE UN'ADEGUATA QUANTITÀ DI CALCIO (1,5G AL GIORNO) ATTRAVERSO ALIMENTI CHE, COME IL LATTE, LO CONTENGONO DIVENTA FONDAMENTALE.



4 LATTOSIO: SÌ O NO?

IN ALCUNE PERSONE LA PRODUZIONE DELL'ENZIMA LATTASI, UTILE PER DIGERIRE IL LATTOSIO CONTENUTO NEL LATTE, È SCARSA O ASSENTE. IL LATTE DELATTOSATO È UNA VALIDA ALTERNATIVA PER GLI INTOLLERANTI AL LATTOSIO.



5 DEVO DIMAGRIRE: INIZIO ELIMINANDO IL LATTE?

L'AUMENTO DI PESO NON DIPENDE DA UN SINGOLO ALIMENTO MA DA UN'ALIMENTAZIONE ECCESSIVA E/O SBILANCIATA E DALLA SEDENTARIETÀ. PER PERDERE PESO, È CONSIGLIABILE UNA COSTANTE ATTIVITÀ FISICA E UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE RICCA DI VEGETALI.



6 LATTE E TUMORI: VERO O FALSO?

UN CONSUMO EQUILIBRATO DI LATTE E DERIVATI IN GENERALE NON AUMENTA IL RISCHIO DI SVILUPPARE PATOLOGIE TUMORALI E NON COMPORTA RISCHI PER LA SALUTE.



CONTENUTI ESTRATTI DA *IL LATTE. SÌ O NO? COSA DICE LA SCIENZA*
DI FONDAZIONE UMBERTO VERONESI