

Dal ministero della Salute l'invito a bere più latte

Bere più latte. L'invito arriva dal Tavolo Tecnico sulla sicurezza alimentare (TaSiN) del ministero della Salute. Si sfatano così molte delle fake news che hanno allontanato i consumatori da un prodotto sano e naturale. Tra le indicazioni per una corretta alimentazione la relazione annuale di TaSiN, pubblicata sul sito della Salute, mette al primo posto il consumo di latte e yogurt. E' stato stilato un vero e proprio decalogo per l'alimentazione quotidiana per spingere ad assumere un prodotto importante per garantire all'organismo un adeguato apporto di calcio indispensabile per la crescita ossea dei bambini, ma anche per la prevenzione dell'osteoporosi negli adulti e anziani. E allora per prima cosa viene suggerito il consumo di tre porzioni tra latte e yogurt al giorno. Una porzione corrisponde a 125 grammi, con una tazza intera a colazione e uno yogurt come spuntino si raggiungono i quantitativi raccomandati. Oltre al calcio contengono vitamina A, vitamine del gruppo B e altri sali minerali come fosforo, magnesio, zinco e selenio. Lo yogurt favorisce inoltre l'equilibrio della flora intestinale. Si può scegliere in un'ampia gamma di prodotti, tra latte fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di alta qualità, pastorizzato, microfiltrato e a lunga conservazione, oltre ovviamente al latte crudo che va bollito. Lo yogurt, sottolinea il decalogo, si ottiene per fermentazione del latte. Latte e yogurt scremati hanno un ridotto contenuto di grassi e calorie, ma senza perdite calcio e proteine. Poi la rassicurazione: il latte può essere bevuto a ogni età, perché è un alimento adeguato per bambini, adulti e anziani. Ben tollerato poi è lo yogurt. E infine la garanzia che calcio e fosforo presenti nei due prodotti sono facilmente assorbiti dall'organismo.