



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Gaetano Pini



Milano, 31 maggio 2021 - Per mantenere in buona salute le nostre ossa abbiamo bisogno di calcio ed è il latte (e i suoi derivati) l'alimento che in assoluto più ne contiene. Alimento così importante che la FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, ha istituito nel 2001 la Giornata Mondiale del Latte che si celebra ogni anno il 1° giugno.



Dott.ssa Michela Barichella

In occasione di questa Giornata, ecco 5 consigli della dott.ssa Michela Barichella, Responsabile della Nutrizione Clinica dell'ASST Gaetano Pini-CTO per garantire al nostro organismo il giusto apporto di latte e derivati.

1. Assumere tutti i giorni due porzioni di latticini, inclusa la colazione del mattino a base di latte o yogurt

“Il latte di origine animale è l'unico alimento che accompagna l'uomo dalla preistoria, sin da quando è diventato ‘stanziale’. Il valore nutrizionale di questo alimento è indiscusso ed è fondamentale consumare da 2 a 3 porzioni di latte o latticini al giorno per garantire al nostro organismo il giusto apporto di nutrienti essenziali che l'organismo umano non è in grado di sintetizzare”.

2. Inserire nella dieta due o tre volte alla settimana una porzione di formaggio come secondo piatto

“Il formaggio è un ottimo secondo piatto. Una porzione di formaggio stagionato può essere assunta al posto di una porzione di carne da 120grammi o di 2 uova. È bene però ricordare che i formaggi sono ricchi di colesterolo, motivo per cui è necessario equilibrare la dieta, senza però rinunciare al latte ai derivati. Altro uso salutare del formaggio stagionato è di utilizzarlo grattugiato per insaporire i primi piatti al posto del sale”.

3. Meno calorie con i formaggi freschi

“Soprattutto per chi sta seguendo una dieta per perdere peso, si consiglia di assumere, sempre due o tre volte alla settimana, una porzione di formaggio fresco, perché a parità di peso con quello stagionato ha un valore calorico più basso”.

4. Ricorda che il latte è ricco di proteine, vitamine e sali minerali

“Il latte è ricco di proteine cosiddette ‘nobili’, ovvero composte da aminoacidi, essenziali per la crescita e il rinnovamento delle cellule. Il latte è poi ricco di vitamine, come la vitamina D, rara negli alimenti e importante per molte funzioni compresa la formazione delle ossa. Inoltre, è ricco di minerali, come il calcio, fondamentale per l'ossificazione di bambini e adulti”.

5. Se sei intollerante al lattosio puoi assumere ugualmente il latte e i suoi derivati

“In commercio esistono innumerevoli prodotti lattiero-caseari delattosati, ma che mantengono intatte tutte le proprietà del latte e che sono assimilabili anche da chi è intollerante al lattosio”.