

X-MEN
DARK PHOENIX

DAL 6 GIUGNO AL CINEMA

XME
PROTEZIONE

L'ASSICURAZIONE
CON IL SUPERPOTERE DI REGALARTI
LA VISIONE DI X-MEN DARK PHOENIX.



Depressione: in 10 punti il percorso per aiutare chi vive il dramma del disagio

"Greenness" e "greyness": in che modo la salute dei bambini è collegata alla

Malattie reumatiche: il futuro è tutto nelle diagnosi precoci e nei

Cuore, ecco gli stent completamente riassorbibili

Polvere di mummia, quel tempo in cui la si ingeriva contro la bronchite o

Lo chiamano "oro bianco": il latte contiene grassi, zuccheri, proteine e non solo

Consumi in calo nel nostro Paese. Ma resta comunque la bevanda più venduta. Ecco i motivi per cui fa bene ai bambini ma anche ai grandi



TEMPI MODERNI

Il mondo dei videogame è il nuovo bersaglio degli hacker

ANDREA DANIELE SIGNORELLI

Moda green: riuso, riciclo e nuove tecnologie per diminuire lo spreco tessile

MARIA RITA CORDA

Storia di Giuseppe, il salumiere della Regina Elisabetta rinato dopo il terremoto

LORENZO PASTUGLIA

CONDIVIDI



FABIO DI TODARO

SCOPRI TUTTOSALUTE



Pubblicato il 26/06/2019
Ultima modifica il 26/06/2019 alle ore 06:00

Per i bambini è un alimento necessario. Lo stesso non si può dire per gli adulti: c'è chi non può farne a meno e chi, con il tempo, finisce per bandirlo. Ma, nonostante alcune informazioni scorrette sul piano scientifico nuove abitudini alimentari diffuse negli ultimi anni, gli italiani **continuano ad amare il latte vaccino**. I consumi sono in calo, ma l'«oro bianco» rimane la bevanda più acquistata lungo la Penisola. Il dato, emerso da un'indagine condotta dal gruppo di ricerca sulla psicologia dei consumi della facoltà di scienze agrarie, alimentari e ambientali dell'Università Cattolica di Cremona, ha svelato però anche una

VIDEO CONSIGLIATI



«zona d'ombra». Tra i consumatori di latte, un quarto lo beve senza lattosio: anche se all'interno di questo gruppo soltanto un (ulteriore) quarto ha una conclamata intolleranza al lattosio.

Nel frigo tanti lattini diversi

Una selezione dei migliori articoli della settimana. **Ti presentiamo Top10**

I dati giungono da un'indagine condotta su un campione di 1004 persone rappresentativo della popolazione italiana, «con un approfondimento particolare su 269 mamme con figli da 1 a 22 anni», spiega Guendalina Graffigna, ordinario di psicologia dei consumi e della salute. Obiettivo: esplorare e misurare i comportamenti, gli atteggiamenti, le motivazioni e le informazioni che ruotano intorno al [consumo di latte](#). Pochi alimenti come questo contengono in significative quantità i tre macronutrienti di cui abbiamo bisogno: proteine, grassi e zuccheri. E poi possiedono anche i micronutrienti, cioè vitamine e minerali, tra cui fosforo, magnesio e - come si sa - tanto calcio (per chi non beve latte, comunque, questo è disponibile nell'acqua, nelle verdure a foglia verde e nelle mandorle).

Quanto all'alimento, il frigo degli italiani è un puzzle di diversi prodotti: il trenta per cento della popolazione nazionale consuma quello fresco, il 25 per cento quello senza lattosio e il 20 per cento ricorre alle bevande vegetali (non possono essere definiti lattini). La percezione che ruota attorno al latte vaccino è quella di un alimento salutare e gustoso, mentre se si tratti di un alimento imprescindibile è aspetto poco noto agli adulti.

Lattini: quale scegliere?

I consumi - sottolineano gli specialisti - devono essere «cuciti» sulle caratteristiche di ognuno. Uno studio pubblicato lo scorso anno sulla rivista «[The Lancet](#)» ha circoscritto i potenziali effetti negativi per la salute derivanti dal consumo regolare di latte intero (o formaggi con esso prodotti). abitudini alimentari di ogni individuo. Gli effetti sono tanto più positivi quanto meno «opulenta» è la dieta. Più cautela va posta se si segue uno stile di vita tipicamente occidentale, caratterizzato da pasti abbondanti, spesso ricchi di grassi, e da scarsa attività fisica. Ma il problema, in questi casi, diventa lo stile di vita nel suo complesso: non di certo (solo) il consumo di latte, sia intero o scremato. Ai grassi del latte, quindi, si deve fare attenzione: al punto che, in un editoriale pubblicato sullo [stesso numero della rivista](#), si spiega che «tutt'al più si può incoraggiare il consumo del latte nei Paesi in cui questo è molto basso».

In Italia, agli adulti, si raccomanda - come regola generale - un consumo regolare di latte scremato o parzialmente scremato. Ciò che conta - concludono i dietologi - è il buon senso: appagare il palato, senza considerare il latte un elisir di salvezza e nemmeno un nemico insidioso.

Gli italiani e il «free from»

L'ultima indagine ha confermato invece quello che è un sospetto che medici e nutrizionisti covano da tempo: evidentemente in maniera fondata. Troppi italiani ricorrono - inutilmente - alla bevanda senza lattosio. Rispetto al 25 per



Ultracompatto da portare ovunque. Scegli ASUS ZenBook S13 UX392

Asus



Un «primo passo» per Juan Pedro l'uomo più grasso del mondo



Nuova Classe A 180 d. Anche con extra incentivo MB.

Mercedes-Benz



Addio alla «Magda» di Carlo Verdone. Morta a Roma l'attrice Irina Sanpiter

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

cento del totale, soltanto il sei per cento ha un'intolleranza (per altro non sempre diagnosticata da uno specialista). «Il consumo del latte senza lattosio appare dettato da ragioni emotive più che da una valutazione razionale legata alle componenti nutritive degli alimenti», aggiunge l'esperta. I forti consumatori di prodotti senza lattosio si dichiarano preoccupati per la loro salute e meno soddisfatti per il loro stile di vita rispetto ai consumatori di latte vaccino, oltre che più facilmente «prede» delle «fake news» in ambito agro-alimentare.

Twitter @fabioditodaro

 BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Taboola Feed

Sponsorizzato



MIA PRIMA: la nuova tecnologia Clarisonic, tua a soli 99€!

Clarisonic | Sponsorizzato

LA STAMPA Consigliati per te



I migliori speaker bluetooth portatili water resistant waterproof - consigli.it

Consigli.it



Le migliori pashmine e sciarpe di seta da donna e bambina - consigli.it

Consigli.it

Sponsorizzato



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.