

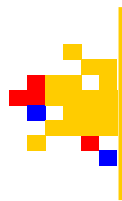
## Lo sapevi che...



• Sono oggi disponibili sul mercato i prodotti “**delattosati**” (o “alta tollerabilità”): sono tipi di latte nei quali, tramite un trattamento industriale, viene ridotta la quantità di lattosio (zucchero contenuto nel latte), ma non la qualità nutrizionale, consentendo agli intolleranti di consumarlo. L'intolleranza al lattosio non è un problema se si consumano formaggi stagionati, yogurt e latti fermentati dove questo zucchero è in gran parte fermentato.

• I “prodotti **probiotici**” sono quasi tutti latti fermentati con microrganismi (lattobacilli acidofili e bifidobatteri) che devono essere in grado di sopravvivere al passaggio attraverso lo stomaco (ambiente fortemente acido) e raggiungere l'intestino. Il probiotico “colonizza” l'intestino (colon) ed aumenta la resistenza alle infezioni intestinali e all'insorgenza di alcuni tumori, diminuisce la colesterolemia, allevia i sintomi dell'intolleranza al lattosio.

• Il **prebiotico** è un ingrediente non digeribile dall'uomo, ma che ha effetti benefici sulla flora batterica naturale dell'intestino. La loro presenza è segnalata sempre sull'etichetta.



## Come comportarsi

### PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA e NUMERO CONSIGLIATO DI PORZIONI GIORNALIERE

ALIMENTO	PORZIONE	PESO	1700 kcal <sup>(1)</sup>	2100 kcal <sup>(2)</sup>	2600 kcal <sup>(3)</sup>
Latte	1 bicchiere	125g	3	3	3
Yogurt	1 vasetto	125g			
Formaggio fresco	1 porzione media	100g	2 alla settimana	3 alla settimana	3 alla settimana
Formaggio stagionato	1 porzione media	50g			
Burro	1 porzione	10g	3	3	4

<sup>(1)</sup> Esempi: bambini oltre 6 anni, donne anziane con vita sedentaria.

<sup>(2)</sup> Esempi: adolescenti femmine, donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria.

**RICORDA:** per l'elevata quantità di energia e la qualità dei nutrienti forniti, i formaggi dovrebbero comunque essere considerati delle pietanze e non un “fine pasto” o un condimento!



### Bibliografia

- [www.inran.it](http://www.inran.it)  
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



UNITA' OPERATIVA  
IGIENE degli ALIMENTI  
e della NUTRIZIONE

**MIGLIORA LO STILE DI VITA  
PER MANTENERTI IN SALUTE**

**L  
A  
T  
T  
E  
e**



**D  
E  
R  
I  
V  
A  
T  
I**

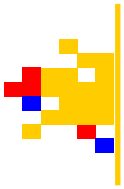
Luglio 2013

Dipartimento di Prevenzione

Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 / 5133921- Fax 041/5133506  
siandolo@ulss13mirano.ven.it

Il latte, se inserito in una dieta varia ed equilibrata, è un alimento importante durante tutto l'arco della nostra vita. Dal latte si ricavano altri alimenti altrettanto preziosi come il formaggio, lo yogurt, il burro e la panna.



## Caratteristiche nutrizio-

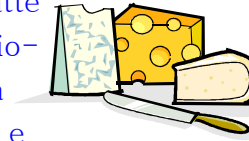
Il latte e i suoi derivati rappresentano una delle più importanti fonti di calcio e di proteine per l'uomo. Il calcio nel caso di bambini e adolescenti aiuta la formazione di ossa e denti ed è utile anche agli anziani ed alle donne per prevenire la progressiva decalcificazione delle ossa. Rispetto alle altre fonti (come i vegetali) il latte e i suoi derivati forniscono un tipo di calcio più facilmente utilizzabile (biodisponibile) per il nostro corpo.

Il latte e i suoi derivati contengono inoltre in discreta quantità vitamine idrosolubili come vitamina B2 e vitamina B12 mentre è povero di vitamina C. Sono presenti nel latte anche vitamine liposolubili come il beta-carotene, vitamina A ed vitamina E. Le proteine del latte sono facilmente digeribili e contengono nelle giuste quantità e proporzioni tutti gli aminoacidi "essenziali" (ovvero quegli aminoacidi che l'organismo non è in grado di sintetizzare e deve assumere con la dieta).



La componente grassa del latte è costituita essenzialmente da acidi grassi saturi e da una piccola quantità di acidi grassi insaturi. Caratteristica del latte è la presenza di acidi grassi saturi a catena corta (es. acido butirrico), gli stessi che si formano per fermentazione della fibra alimentare ad opera della flora batterica del colon ed ai quali si attribuiscono effetti positivi per la salute. Effetti positivi sulla salute umana derivano anche dalla presenza degli "isomeri coniugati dell'acido linoleico (CLA)" le cui fonti dietetiche principali sono proprio il latte ed i suoi derivati.

I formaggi possono essere considerati veri e propri "concentrati" del latte aumentando il valore nutrizionale. Unico problema è la presenza dei grassi saturi e del colesterolo. Inserendo però i formaggi in un'alimentazione equilibrata o utilizzando - in caso di effettiva necessità - i prodotti "alleggeriti" in grassi e colesterolo, il problema è facilmente superabile.



Yogurt e lattici fermentati sono nutrienti come il latte. Questi prodotti sono ottenuti dalla fermentazione e coagulazione del latte intero, parzialmente scremato o scremato, ad opera di microrganismi (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus* per lo yogurt, altri microrganismi per i lattici fermentati).

Naturalmente le caratteristiche nutrizionali si differenziano da quelle del latte se al prodotto fermentato vengono aggiunti altri ingredienti come frutta, prebiotici, crema di latte, latte in polvere ecc. Basta leggere gli ingredienti in etichetta per scoprire la composizione del prodotto.



Burro e panna sono alimenti molto ricchi in grassi: rendono molto gustose le nostre ricette ma bisogna utilizzarli in piccole

## Conservazione

Il latte e i suoi derivati vanno rigorosamente conservati in frigorifero inseriti nella propria confezione oppure in contenitori di vetro, sacchetti, film di plastica o di alluminio in modo che non si mescolino gusti ed aromi. Il trattamento UHT del latte ed il confezionamento asettico consentono una conservazione di 90 giorni a temperatura ambiente, ma una volta aperto il contenitore il prodotto "sterile" viene a contatto con l'ambiente esterno che sterile non è sicuramente! Consideriamolo da quel momento un latte fresco, da conservare in frigorifero per 3-4 giorni al massimo. Alcuni formaggi come la mozzarella si conservano meglio se immersi in un recipiente con dell'acqua e sale. I prodotti sono garantiti solo finché la confezione è integra e sigillata.