

IL GUSTO DI SEMPRE DEL BUON latte di oggi

IL RUOLO NUTRIZIONALE DEL LATTE

Il latte è stato associato sin dall'antichità a concetti di crescita e di benessere. Si tratta di un alimento che contiene proteine "nobili", lipidi, zuccheri, vitamine e minerali, in particolare calcio; 100 ml di latte apportano all'organismo ben circa 120 mg di calcio, elemento fondamentale per la salute delle ossa.

Il latte è importante in ogni fascia di età. In particolare, deve essere presente nell'alimentazione di bambini e adolescenti perché è durante i primi 30 anni di vita che avviene la massima deposizione di calcio nelle ossa, e in quella degli anziani, soprattutto nella popolazione femminile, per aiutare a contrastare l'insorgenza dell'osteoporosi.

È un alimento inoltre a bassa densità calorica, poiché 100 ml di latte intero apportano solo 63 kcal e 100 ml di latte parzialmente scremato ne apportano 46.

Questa è un'altra importante qualità del latte che ne consolida il buon posizionamento nella piramide alimentare.



IL RUOLO DEI FERMENTI LATTICI

L'intestino umano ospita un numero elevato e diversificato di microrganismi che costituiscono la cosiddetta flora intestinale, che svolge una funzione di barriera protettiva importante per generare un sistema di difesa contro la colonizzazione di batteri patogeni e per favorire lo sviluppo e il funzionamento del sistema immunitario. Numerose condizioni fisiopatologiche possono alterare la normale flora e quindi la barriera intestinale. Vari studi hanno evidenziato come alcuni microrganismi, appartenenti al gruppo dei batteri lattici, possano concorrere a rafforzare e a favorire l'equilibrio di tale barriera: uno dei ceppi più utilizzati a questo scopo appartiene al genere *Bifidobacterium*.

IL RUOLO DELLE VITAMINE

Le vitamine sono sostanze che non possono essere prodotte dall'organismo umano e che quindi devono essere assunte con l'alimentazione. Solo la vitamina D, nella sua forma attiva, può essere prodotta dall'organismo con l'esposizione alla luce solare.

Esse svolgono importanti funzioni e vanno assunte, giornalmente, in una certa quantità per evitare, con il tempo, e soprattutto con una dieta non equilibrata, situazioni di carenza. La vitamina A è coinvolta principalmente nel processo della visione e contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.

La vitamina D stimola l'assorbimento intestinale del calcio ed è coinvolta nei processi di mineralizzazione ossea.

Le vitamine B1 e B2 contribuiscono al normale metabolismo energetico.

La vitamina B6 è essenziale per l'utilizzo degli amminoacidi, delle proteine e contribuisce quindi alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.



tratto da **IL GUSTO DI SEMPRE DEL BUON latte di oggi**

Valeria del Balzo, Alessio Germani, Federico Nigro, Valeria Vitello, Lorenzo Maria Donini
Sapienza Università di Roma, Dipartimento di Medicina Sperimentale,
Unità di Ricerca di Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Umana



IL GUSTO DI SEMPRE DEL BUON latte di oggi

Milcon e Milcon plus



Sono latti microfiltrati pastorizzati che si conservano più a lungo del latte pastorizzato e offrono pertanto un maggior contenuto di servizio. Apportano tutti i nutrienti del latte e, grazie all'aggiunta di batteri lattici vivi, aiutano a mantenere l'equilibrio della flora batterica intestinale. **MILCON plus** poi è arricchito con vitamine che contribuiscono a raggiungere l'intake ottimale giornaliero di questi micronutrienti (Tab. 1), fatto fondamentale per tutte le età, ma soprattutto per i giovani e gli anziani.

MILCON e **MILCON plus** sono ottenuti operando innanzitutto una scelta accurata della materia prima e applicando poi una tecnologia innovativa, che abbina alla pastorizzazione una semplice filtrazione (detta microfiltrazione per la ridotta dimensione dei pori filtranti). Il latte passa attraverso un filtro in ceramica la cui porosità consente di trattenere solo le cellule somatiche e le impurità microbiche (99,9%) e di lasciare passare tutte le sostanze nutritive, che sono molto più piccole dei pori.

TABELLA 1. MILCON plus: latte microfiltrato pastorizzato parzialmente scremato con aggiunta di fermenti lattici (*Bifidobacterium* BB-12®) e vitamine.

Valori nutrizionali medi per 100 ml			
Valore energetico	46	kcal	% RDA*
	195	kJ	
Proteine	3,25	g	
Carboidrati di cui zuccheri	4,85	g	
	4,85	g	
Grassi di cui saturi	1,55	g	
	1,0	g	
Fibra alimentare	0	g	
Sodio	0,05	g	
Calcio	120	mg	15
Vitamina A	120	µg	15
Vitamina D	0,75	µg	15
Vitamina B1	0,17	mg	15
Vitamina B2	0,21	mg	15
Vitamina B6	0,21	mg	15

*RDA: ragione giornaliera raccomandata.