

Latte e derivati fanno bene alla salute, lo dice la scienza



La notizia in base alla quale il **latte e i latticini** sarebbero **dannosi alla salute** dei consumatori adulti risulta **priva di ogni fondamento scientifico**. Questa è una delle tante risposte alle **false notizie** (fake news) riguardanti gli effetti del consumo di latte e derivati contenute in una ricerca promossa dall'Aop Latte Italia e condotta da Agrofood Lab, laboratorio dell'Università di Brescia, che sono state presentate l'8 novembre scorso al Centro Fiera di Montichiari (Brescia).

Lo **studio** ha analizzato diverse ricerche sul ruolo del latte e dei latticini nella **prevenzione e nella cura di malattie croniche**

non trasmissibili e dell'obesità.

Da queste analisi è emerso chiaramente che le **proteine del siero del latte** e le **caseine** possono tutelare e **migliorare la salute** di tutte le persone, soprattutto nella fase della **crescita**. Gli **anziani**, inoltre, dovrebbero consumare ogni giorno latte e latticini perché caratterizzati da **proteine e aminoacidi** tra i più efficaci nel preservare la **massa muscolare e ossea**.

Tratto dall'articolo pubblicato su *L'Informatore Agrario* n. 43/2019

Latte e derivati sono alla base di una dieta salutare

L'articolo completo è disponibile per gli abbonati anche su Rivista Digitale