



facebook | twitter | YouTube | **il Magazine** | Fiere & Eventi - Servizi Speciali - Commenti - **LUOGHI**

LOCAL
Genius
Giornale delle Identità Territoriali

La nostra Mission
RistorantiLocal
Aziende online
Istituzioni online

Home | Chi Siamo | Contatti

edito da
Sensazioni Mediterranee Srl
Sensazioni Mediterranee

Francesco TIGANI SAVA
Antonio Jerocades
massone e giacobino
(1738 - 1803)

Umberto Ferrari
Società d'élite in Calabria
1872-2012

Novità: un Saggio rigoroso, ricco e documentato
2 Secoli di Storia di Catanzaro
Circoli, mondanità, cultura, economia, politica...

Campagna Assolatte: una fonte privilegiata di calcio con il latte e i formaggi

Imprese aderenti ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario

Visite specialistiche gratuite in 54 centri di tutta Italia, leaflet gratuiti a disposizione di tutti e un sito internet per offrire un'informazione qualificata e aggiornata: sono queste le azioni messe in campo durante l'ultima edizione del Mese della prevenzione delle fratture da fragilità ossea. Un'iniziativa di educazione e sensibilizzazione che rientra nella campagna "Stop alle fratture", promossa da Siomms (Società Italiana dell'Osteoporosi, del



L'Italia è un Paese che produce tanti ottimi formaggi. Un tomino (foto Assolatte)

Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro), Siot (Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia), Ortomed (Società Italiana di Ortopedia e Medicina) e Gisoos (Gruppo Italiano di Studio in Ortopedia dell'Osteoporosi Severa). Lo si legge in una nota stampa ufficiale diramata da Assolatte l'1 aprile 2014 e che riportiamo integralmente. "La fragilità - spiega Assolatte - ossea è un problema diffuso in Italia e si stima che oggi riguardi circa 1 milione di uomini e 3,5 milioni di donne. In particolare, il 50% delle over 65enni soffre di fragilità ossea e non ne è a conoscenza. Sono, invece, 100.000 le fratture da fragilità ossea del collo femorale che si verificano ogni anno in Italia.

Ma come si previene la fragilità ossea e quindi l'osteoporosi? Assolatte ricorda che, secondo gli esperti, nutrirsi in modo equilibrato, assicurandosi un apporto adeguato soprattutto di calcio e vitamina D, costituisce un primo passo per prevenire l'osteoporosi. Viceversa un'alimentazione sbilanciata, con carenza di calcio, proteine, vitamine C, E e D rappresenta un fattore che predispone all'osteoporosi".

"Latte e derivati - sottolinea la nota stampa - sono le fonti privilegiate di calcio. Non solo apportano notevoli quantità di calcio ma lo contengono anche in una forma particolarmente facile da assorbire e da utilizzare. La spiegazione è che il calcio, legato alla caseina, viene rapidamente rilasciato nelle fasi digestive ed è di elevata biodisponibilità, contrariamente alla quasi sempre scarsa (e comunque inferiore) biodisponibilità del calcio vegetale che risente dell'azione inibitoria di vari composti, come l'acido fitico (presente in crusca e fagioli secchi) o l'acido ossalico (che si trova in spinaci, rabarbaro, barbabietola, cioccolato, tè, crusca di frumento, noccioline). Inoltre il latte e i suoi derivati hanno anche un altro privilegio rispetto ad altri alimenti, acque o supplementi: il lattosio aumenta l'assorbimento passivo del calcio presente nei prodotti lattiero-caseari, che può essere assorbito in parte anche senza l'intervento della vitamina D. Per tutte queste caratteristiche gli studiosi affermano che il latte apporta calcio con

News & News

Identità ed Economia dei Territori

Internazionalizzazione, Unindustria Calabria dà vita al Consorzio Kalos. Lo presiede Amarelli

Costituito in Confindustria Cosenza il Consorzio Agroalimentare per l'Internazionalizzazione delle Imprese Calabresi denominato...

Reggio Calabria, presentazione di Tracce di Futuro: indagini sui giovani e l'agricoltura in Italia

Mercoledì 2 aprile alle ore 16.00, presso il Dipartimento di Agraria dell'Università Mediterranea di Reggio Calabria,...

Cciaa Cosenza: al via la quinta edizione del Siaft. Nuove opportunità per le imprese del Cosentino

Ai nastri di partenza la quinta edizione del progetto Siaft, lo rende noto la Camera di Commercio di Cosenza con un comunicato ufficiale...

Economia e cittadini, Abi presenta la Fondazione per l'Educazione Finanziaria e al Risparmio

Al via la "Fondazione per l'Educazione Finanziaria e al Risparmio". In un contesto economico dove l'educazione...

Bcc Mediocrati: strategie del Gruppo bancario Iccrea per le famiglie e le piccole e medie imprese

Mercoledì 2 aprile, presso il Casino Lenza di Lamezia Terme (Cz), si terrà la tappa calabrese del Road Show di Iccrea...

Giornata internazionale sull'autismo, anche a Cosenza si celebra il Blu Day. Conferenza stampa

Il 2 aprile si celebrerà in tutto il mondo la Giornata internazionale sull'autismo, denominata Blu Day. Cosenza aderisce...

Tortora s'illumina di blu per la VI Giornata Mondiale della consapevolezza dell'autismo

Il Comune di Tortora (Cs) aderisce alla VI Giornata Mondiale della consapevolezza dell'autismo, sancita dalle Nazioni Unite con...

Giornata mondiale per la sensibilizzazione all'autismo, il Comune di Locri aderisce al Blu Day

L'Amministrazione comunale di Locri (Rc) si dimostra ancora una volta sensibile verso le iniziative sociali e di...

Agricoltura, aggiornamenti sulla nuova Pac 2014-2020: seminario di Anpa Calabria a Simeri Crichi

Giovedì 20 marzo, dalle ore 9.30, l'Anpa (Associazione Nazionale Produttori Agricoli), la Confederazione Italiana Liberi...



"assorbimento protetto", "assorbimento prolungato" e "deposizione ossea aumentata". Dunque, per chi rinuncia ai prodotti lattiero-caseari, non è facile raggiungere i livelli di assunzione giornalieri raccomandati di calcio. Ed è anche per questo che il latte ed i suoi derivati rappresentano uno dei cinque gruppi di alimenti che i nutrizionisti consigliano di inserire nell'alimentazione di ogni giorno. Le linee guida per una sana alimentazione consigliano tre porzioni giornaliere (da 125 grammi l'una) di latte o yogurt (che apportano circa 450 mg di calcio in una forma facile da utilizzare) e tre porzioni settimanali di formaggio da 100 grammi l'una, se fresco, o 50 grammi l'una, se stagionato".

"Assolatte - conclude la nota stampa - suggerisce alcuni accorgimenti pratici per aggiungere calcio alla dieta in modo facile e gradevole: 1 cucchiaino di grana sulla pasta (10 grammi) per 117 mg di calcio (Kcal 40); 30 g di mozzarella vaccina aggiunti a un'insalata di pomodori per 105 mg di calcio (Kcal 76); 30 g di scamorza (g 30) per insaporire melanzane o zucchine grigliate, per 154 mg di calcio (Kcal 100); 25 g di cucchiaino di ricotta vaccina per rendere più cremoso un piatto di pasta per 74 mg di calcio (Kcal 36)". Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane - precisa la citata nota stampa diramata l'aprile - che operano nel comparto lattiero caseario. Le imprese che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.

Local Genius da parte sua aggiunge che quando si parla di sana e corretta alimentazione, o a maggior ragione quando si affrontano temi riguardanti la salute umana, è sempre ottima abitudine rivolgersi a specialisti riconosciuti e qualificati: medici, nutrizionisti, ecc. A maggior ragione l'apporto di specialisti, e in questo caso soprattutto di medici, è necessario e doveroso se si è di fronte a sospetti di patologie o a patologie vere e proprie. Ovviamente un'alimentazione corretta e un'esistenza quotidiana vissuta in modo sano sono uno scontato lasciarsi passare per un ottimale e invidiabile stato di salute.

Local Genius
www.localgenius.eu
1 aprile 2014

[Invia questo articolo](#)

[STAMPA QUESTO ARTICOLO PER LA TUA RASSEGNA CARTACEA](#)

[Condividi su Facebook](#)

[Mi piace](#) [Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.](#)

Export vino italiano, anno 2013 dei record: +7,3%, superati i 5 miliardi di euro



È il vino la freccia dell'export alimentare italiano. Anche nel 2013, secondo i dati Istat elaborati da Vinitaly-Assoenologi, va a bersaglio centrando un +7,3%...

Vinitaly 2014: l'1 aprile a Milano la presentazione del Padiglione Lombardia

Si terrà l'1 aprile alle ore 11.30 presso il Palazzo Pirelli di Milano, in via Filzi 22, la conferenza stampa di...

A Catanzaro la presentazione della XIV edizione del Premio Fondazione Mimmo Rotella

"Martedì 1 aprile, alle ore 16.30, nella Sala concerti di Palazzo de Nobili a Catanzaro, sarà presentata alla..."

[Altre News >>](#)

• [Camere di Commercio](#)

• [Regioni](#)

• [Province](#)

• [Comuni](#)

• [Governi](#)

• [Unione Europea](#)

• [Paesi Extra Ue](#)

• [Università e Ricerca](#)

• [Categorie e Sindacati](#)

• [Aziende flash](#)

• [Agroalimentare](#)

• [Allevamenti, Pesca](#)

• [Viti, Vini, Cantine](#)

• [Olivicoltura e Olio](#)

• [Salumi](#)

• [Latte, Latticini, Formaggi](#)

• [Miele](#)

• [Artigianato](#)

• [Fiere flash](#)

• [Mass Media](#)

• [Web](#)

• [Gastronomia e Cibi](#)

• [Ristorazione](#)

• [Alberghi, Spa, Wellness](#)

• [Agriturismo](#)

• [Libri e Riviste](#)

• [Turismo, Itinerari](#)

• [Musica, Folklore](#)

• [In Evidenza](#)

• [Local Genius Club](#)

• [Rassegna Stampa](#)