

Il ruolo nutrizionale del latte

Il latte è uno dei principali alimenti consumati abitualmente con la prima colazione ed è una fonte importante di macro- e micronutrienti fondamentali per la salute. Con una tazza di latte assumiamo:

- proteine "nobili"
- il calcio, indispensabile per la salute delle ossa
- varie vitamine per il corretto funzionamento del nostro organismo
- lipidi il cui contenuto varia tra latte intero, parzialmente e totalmente scremato
- lattosio, lo zucchero del latte, che per l'organismo è la sola fonte di galattosio, glucide importante per lo sviluppo del cervello.

Omega 3: i grassi fondamentali per il nostro organismo

Gli Omega 3 sono sostanze naturali della famiglia dei grassi (tecnicamente "acidi grassi") che, una volta assunti con gli alimenti, entrano a far parte delle cellule e sono fondamentali per il corretto funzionamento del nostro organismo. Essi infatti si differenziano da altri acidi grassi per i loro effetti positivi sulla salute. La presenza degli Omega 3 nelle cellule di organi e tessuti ne migliora infatti la funzionalità e regola il metabolismo generale del nostro corpo.

In natura esistono vari tipi di Omega 3:

- l'acido alfa linolenico (ALA), di origine vegetale;
- gli Omega 3 a lunga catena (EPA e DHA), contenuti in quantità rilevanti nel pesce.

Gli Omega 3 e la protezione del cuore



Le popolazioni che assumono regolarmente alti livelli di **Omega 3 a lunga catena** (EPA e DHA) con la dieta hanno notoriamente un rischio più basso di essere colpiti da certe malattie croniche, come le malattie cardiovascolari. La protezione del cuore e dei vasi è infatti uno dei principali benefici degli Omega 3, che si riflette sul ritmo cardiaco, sulla pressione arteriosa, sui livelli dei trigliceridi e sulla fluidità del sangue. Sono sufficienti quantità di Omega 3 corrispondenti a 2 porzioni di pesce alla settimana per ottenere effetti positivi sul ritmo del cuore e sulla pressione, mentre sono necessarie quantità molto maggiori di questi composti per ridurre il tasso di trigliceridi nel sangue.

Anche il sistema nervoso e gli organi della vista necessitano di quantità adeguate di Omega 3, che sono costituenti delle cellule del cervello e della retina.

È quindi essenziale assumere livelli adeguati di questi acidi grassi durante la gravidanza e l'allattamento, per lo sviluppo e la crescita del bambino. La protezione degli organi altamente specializzati è comunque di grande importanza in tutte le fasi della vita, e soprattutto in età matura ed avanzata.



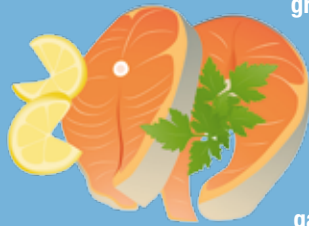
Latte e Omega 3

Due sane abitudini alimentari



Dove si trovano gli Omega 3?

EPA e DHA, gli Omega 3 a lunga catena, si trovano prevalentemente nei pesci che vivono nei mari freddi. Il salmone, lo sgombrò e l'aringa, ad esempio, sono fonti importanti di acidi grassi Omega 3, mentre pesci più magri (come la sogliola) ne contengono molti meno.



Questo perché le alghe dei mari freddi sono particolarmente ricche di composti dai quali i pesci ricavano gli Omega 3 a lunga catena.

Una dieta povera o priva di pesce può essere carente di questi acidi grassi a cui vengono attribuiti importanti effetti protettivi, in particolare a livello cardiovascolare.



L'ALA è presente in concentrazioni elevate in alcuni oli (es. canola, soia) e nelle noci e, in misura minore, nei legumi, nei cereali e nei vegetali, soprattutto nella verdura a foglia verde come gli spinaci.

L'organismo umano non è in grado di produrre l'ALA che viene definito acido grasso essenziale; anche la formazione di EPA e DHA dall'ALA, che ne è il precursore attraverso un processo complesso, è in realtà poco efficiente. È quindi molto importante che anche EPA e DHA vengano assunti già formati con gli alimenti. La limitata disponibilità di questi composti nei cibi che consumiamo abitualmente, tuttavia, fa sì che il loro apporto con la dieta sia spesso insufficiente per contribuire alla salute ed al benessere.

Il latte con Omega 3

Il contributo degli alimenti arricchiti in Omega 3 a lunga catena, consumati regolarmente, è quindi utile per raggiungere il fabbisogno giornaliero di questi composti.

Una tazza di **latte integrato con Omega 3** al giorno (250 ml), permette di assumere 150 mg di Omega 3 (pari al 60% della dose di riferimento indicata dalle organizzazioni internazionali) senza cambiare le proprie abitudini alimentari e senza modificare l'apporto calorico della dieta. Il **latte con Omega 3**, oltre agli Omega 3 in una forma biodisponibile, cioè facilmente utilizzabile dall'organismo, apporta anche le vitamine C, E, B6 e B12, l'acido folico e il 38% della quantità giornaliera raccomandata di calcio. Il suo regolare consumo si traduce nell'aumento significativo dei livelli di EPA e DHA nel sangue.



Quanti Omega 3 ci servono?

L'EFSA, l'agenzia europea per la sicurezza alimentare, così come anche gli esperti supportati dalla FAO e dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), hanno indicato in **250 mg l'apporto minimo giornaliero** raccomandato di EPA + DHA come parte di una dieta sana rivolta alla prevenzione di patologie cardiovascolari.

Per le donne in gravidanza e allattamento le raccomandazioni vanno incrementate ad un minimo di 300 mg al giorno di cui almeno 200 come DHA.

La quota di Omega 3 a lunga catena, EPA e DHA, può essere ottenuta con quantità diverse di vari alimenti: ad esempio una porzione di salmone alla settimana o due porzioni abbondanti di pesce spada. Tuttavia, nell'ambito di un'alimentazione varia ed equilibrata, associata ad uno stile di vita il più possibile attivo, non bisogna trascurare il consumo quotidiano di alimenti che contengono livelli relativamente bassi di Omega 3: anche le uova e alcune carni contribuiscono, infatti, seppur in misura minore rispetto al pesce, ad apportare questi importanti acidi grassi.

Inoltre, la disponibilità sul mercato di prodotti **arricchiti in Omega 3** può risultare di estrema utilità per aumentare l'assunzione media giornaliera di EPA e DHA, contribuendo a soddisfare il fabbisogno di questi composti.

EPA + DHA (grammi) contenuti in 100 g di alimento

Salmone	1,95
Aringhe	1,57
Acciughe	1,45
Sgombrò	1,34
Pesce spada	0,64
Branzino	0,60
Calamari	0,49
Gamberetti	0,48
Cozze	0,44
Sogliola	0,20
Merluzzo	0,18
Uova	0,04
Maiale	0,03
Noci	assenti
Oli vegetali	assenti
Latte vaccino	assenti
Un bicchiere di Latte Parmalat Omega 3	0,15

Dati elaborati da USDA National Nutrient Database for Standard Reference 2010 e Tabelle di composizione degli alimenti INRAN (sapermangiare.mobi)



In collaborazione con Nutrition Foundation of Italy (NFI), Milano

