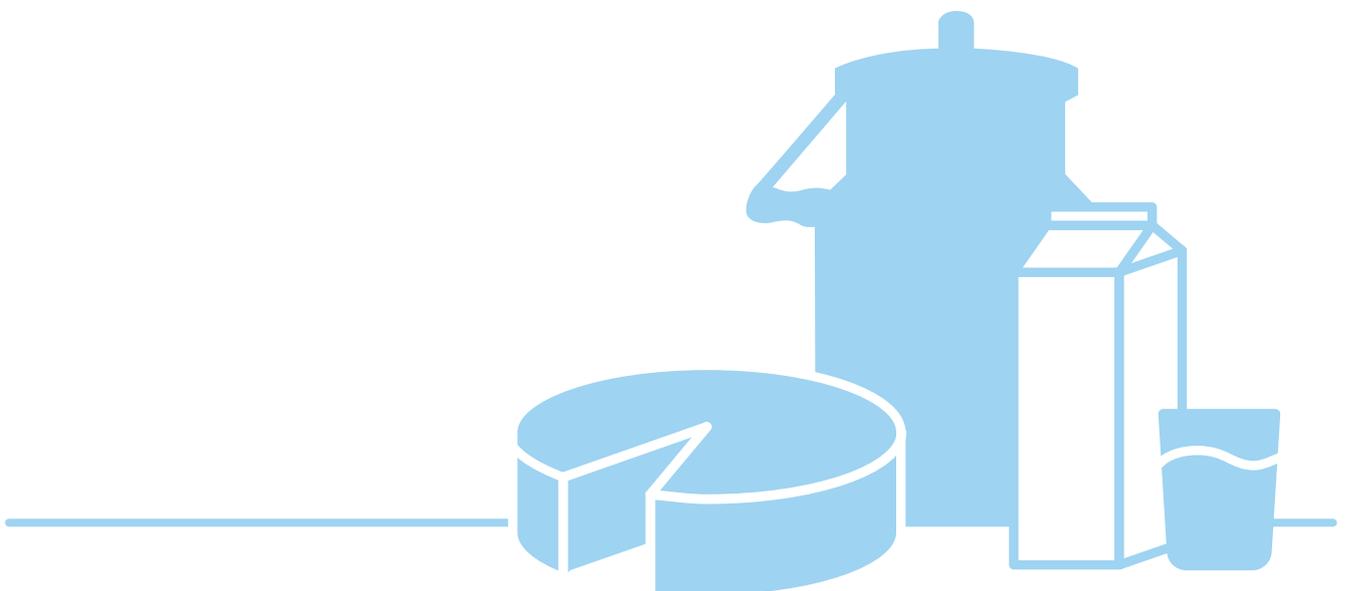


# Latte nelle Scuole ...

... la campagna di educazione alimentare sul consumo di latte e prodotti lattiero caseari destinata ai bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni che frequentano le scuole primarie presenti in tutte le regioni italiane.



**“Latte nelle Scuole”** accompagna gli alunni delle scuole primarie aderenti al Programma europeo in un percorso di educazione alimentare, che mira a promuovere tra i bambini i benefici di un'alimentazione corretta, incoraggiandoli ad incrementare i consumi di latte nell'alimentazione quotidiana, conservandone poi l'abitudine per tutta la vita.

Latte fresco, ma anche yogurt (anche “senza lattosio” per gli intolleranti) e formaggi – tradizionali o DOP (Denominazione di Origine Protetta) – vengono distribuiti gratuitamente ai bambini delle scuole aderenti al Programma, per far apprezzare loro i diversi sapori e raccontare in quanti e quali modi possono essere gustati.

Nell'ambito del Programma “Latte nelle Scuole”, seguendo le indicazioni europee, vengono organizzati sia incontri di formazione scientifica per gli insegnanti, sia giornate a tema ricche di attività ludico-didattiche per i bambini coinvolgendo anche le famiglie.

Durante questi incontri vengono spiegate le caratteristiche nutrizionali dei prodotti lattiero-caseari e il loro legame con il territorio ma soprattutto, attraverso attività coinvolgenti, viene proposto l'assaggio di diverse tipologie dei prodotti, affinché gli alunni possano orientare i propri gusti.

È nato proprio con questi obiettivi il Programma finanziato dall'Unione Europea “Latte nelle Scuole”, realizzato annualmente dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali, in collaborazione con Unioncamere, alcune Camere di commercio italiane e il CREA- Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria.

Per info sulla campagna: [www.lattenellescuole.it](http://www.lattenellescuole.it)  
oppure [info@lattenellescuole.it](mailto:info@lattenellescuole.it)

#### BIBLIOGRAFIA:

Marangoni F., et al. Documento di consenso sul ruolo della prima colazione nella ricerca e nel mantenimento della buona salute e del benessere. ADI, 2009, 301.

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

[http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/newsroom/docs/Milk%20and%20Dairy%20Q&A.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/newsroom/docs/Milk%20and%20Dairy%20Q&A.pdf)

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

LATTE NELLE SCUOLE

**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali



# Prima colazione: ecco perché è importante bere il latte al mattino.

Come sappiamo la prima colazione è un pasto importantissimo della giornata poiché provvede a fornire tutte le energie pronte all'uso dopo le ore di digiuno notturne e saltarla, o farla in maniera inadeguata, significa affrontare la mattinata in riserva e in carenza energetica.

La colazione da sola dovrebbe assicurare il 15-20% dell'apporto calorico giornaliero, fornendo energia non solo al corpo ma anche al nostro cervello, producendo un effetto positivo sulla concentrazione e sulla memoria.

Come riportato in un documento di consenso (Marangoni et al., 2009) e più recentemente nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione (Crea, 2018), un modello di prima colazione "ideale" deve prevedere non solo carboidrati ma anche proteine e grassi. La presenza di prodotti lattiero caseari ha quindi il vantaggio di fornire oltre al calcio anche proteine e lipidi che contribuiranno ad un effetto saziante. Ecco quindi che l'assunzione contemporanea di latte, cereali e frutta durante la prima colazione dovrebbe essere privilegiata.

Ed è proprio una colazione nutriente ma a basso carico glicemico quella che assicura le migliori performance cognitive e le migliori azioni preventive nei confronti delle malattie metaboliche.

Non dimentichiamoci che il latte e i suoi derivati sono una fonte privilegiata di calcio, in una forma particolarmente facile da assorbire e da utilizzare. Nel latte, infatti, grazie alla presenza di fosforo, magnesio, manganese, zinco, ma anche di lattosio e proteine, si verificano le condizioni ottimali per l'assorbimento di questo minerale, che quindi nel latte ha un'elevata biodisponibilità.

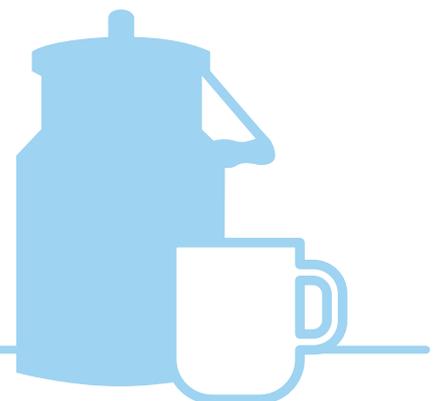
Il calcio è un elemento necessario all'organismo durante tutte le diverse fasi della vita, ossia un minerale essenziale che deve essere assunto giornalmente con gli alimenti. Tra i suoi compiti menzioniamo quelli della formazione e del mantenimento delle ossa e dei denti e quelli di regolare e consentire certi processi quali la conduzione degli impulsi nervosi, la contrazione dei muscoli, la coagulazione del sangue ecc.

## **Non solo, ma assunzioni adeguate di calcio sono necessarie per:**

- › massimizzare il picco di massa ossea nell'età evolutiva;
- › mantenere la massa scheletrica nell'adulto;
- › minimizzare la perdita di massa ossea nella età avanzata.

**100 g di latte contengono 120 mg di calcio, quindi una tazza di latte di circa 250 ml conterrà 300 mg di calcio pari a circa il 30% del fabbisogno raccomandato per un adulto.**

Per queste ragioni è compito di ogni genitore agevolare i propri bambini ad acquisire le informazioni necessarie per scegliere consapevolmente gli alimenti di cui hanno bisogno per crescere e per mantenersi in salute, sottolineando loro la necessità di una prima colazione consumata regolarmente ogni giorno a base di latte e dei suoi derivati.



# Cosa consumare in caso di intolleranza.

Nel latte è presente uno zucchero che si chiama lattosio che per essere digerito necessita di un enzima: la lattasi.

L'attività di questo enzima è massima nei neonati e tende a diminuire con l'aumentare dell'età. Quando si ha una diminuzione dell'attività della lattasi, il lattosio non digerito rimane a livello intestinale (fenomeno noto come maldigestione del lattosio). È bene ricordare tuttavia che il lattosio mal digerito non comporta necessariamente sintomi ma si deve parlare di intolleranza al lattosio solo se il malassorbimento è associato a manifestazioni quali gonfiore, dolore addominale, borborigmi e diarrea.

Il grado di intolleranza al lattosio è molto variabile tra individui ed è influenzato da numerosi fattori, tra cui la dose, la composizione del pasto, il tempo di transito intestinale e la capacità del microbiota intestinale. I sintomi di intolleranza al lattosio generalmente non si verificano fino a quando l'attività della lattasi non arriva a livelli inferiori al 50%.

**L'intolleranza al lattosio non necessita a priori della eliminazione del latte ma può essere invece gestita in diversi modi:**

- › Consumare yogurt, bere latte fermentato o mangiare formaggi stagionati;
- › Assumere il latte insieme ad altri alimenti, come ad esempio nella prima colazione, per rallentare il transito intestinale facilitando la digestione del lattosio;

- › Consumare latte senza lattosio rappresenta un valido ausilio nei casi più gravi. Lo si può acquistare nei punti vendita oppure si può ottenere in casa un prodotto analogo tramite l'uso di complementi di lattasi da sciogliere nel latte o si può assumere il complemento poco prima del consumo di latte e permetterne la digestione.

Cosa ben diversa è invece l'allergia al latte, con la quale si ha una reazione immunologica, mediata da anticorpi, alle proteine del latte che vengono riconosciute dal nostro organismo che mette in atto una reazione di difesa.

La prima manifestazione allergica si può manifestare generalmente nel primo anno di vita (malessere, vomito e, successivamente, orticaria diffusa dermatiti atopiche, nausea, vomito, diarrea).

**Fortunatamente tende a scomparire con l'età (il 60-75% guarisce entro i due anni e l'80-85% entro i tre anni, il 90% a 5 anni, e il 95% a 10 anni).**



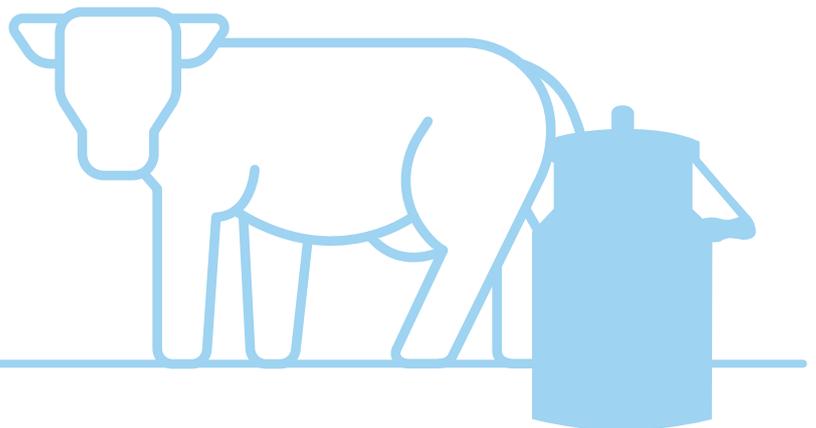
# Il latte vaccino aiuta a contrastare sovrappeso e obesità.

Negli ultimi anni, a causa di un'informazione incompleta e di alcuni cambiamenti negli stili di vita, sono mutate alcune delle "tradizionali" abitudini alimentari, che hanno determinato una riduzione del consumo del latte e dei suoi derivati nell'alimentazione quotidiana.

Un esempio per tutti è dato dall'informazione relativa al contenuto di grasso presente nel latte, che nell'opinione di alcuni sarebbe elevato. Bisogna, invece, ricordare che il contenuto di grassi nel latte è relativamente basso (circa 3,6 g/100 g nel latte vaccino intero) e, tra i grassi, alcuni hanno un ruolo positivo per il nostro organismo (ad es. acidi grassi a catena corta, isomeri coniugati dell'acido linoleico, acidi grassi a catena dispari).

Inoltre, va specificato che proprio il calcio presente nel latte può contribuire al metabolismo energetico con conseguente riduzione del peso. Anche le proteine del latte possono contribuire stimolando la termogenesi, incrementando il senso di sazietà e preservando o incrementando la massa magra.

**Infine, non dimentichiamoci che il latte ci fa sentire più sazi, effetto che si manifesta soprattutto se il latte viene consumato come alimento a colazione. I benefici del latte sulla sazietà sono confermati dagli effetti a lungo termine sulla composizione corporea, nell'ambito di diete ipocaloriche associate all'esercizio fisico e sul rischio cardio metabolico.**



# I benefici del latte in tutte le fasi della nostra vita.

Il latte non è soltanto l'alimento della nostra infanzia, ma un amico fedele, che ci accompagna in tutte le fasi della nostra vita. Le innumerevoli virtù del latte ci aiutano a mantenere il nostro corpo in salute in tutte le fasi della nostra vita: dall'infanzia fino alla terza età.

Il latte e i prodotti della filiera (essenzialmente yogurt e formaggi) – consumati secondo le porzioni corrette – sono fonti di nutrienti necessari per la formazione di un solido sistema scheletrico. Un adeguato apporto giornaliero di calcio e proteine si può ottenere con tre porzioni (una porzione è pari a 125 g) di latte al giorno soprattutto nel periodo dell'adolescenza e fino al raggiungimento della massima densità ossea (intorno ai 30 anni), per garantire la salute dell'osso e prevenire l'osteoporosi nella terza età.

Fino ai 12 mesi di vita, la nostra crescita è quasi totalmente (o prevalentemente) affidata al latte materno. Dai 12 mesi e fino ai 3 anni, il latte vaccino può essere progressivamente introdotto nella nostra alimentazione. A partire dall'età di 3 anni e fino al completamento della nostra crescita (25 anni circa), il latte assume un ruolo determinante, in particolare per l'apporto di proteine digeribili e calcio, il cui apporto adeguato è essenziale in questa fase della vita.

In età adulta, il latte rimane una fonte importante di proteine, vitamine e minerali necessari per una corretta alimentazione. Il latte, inoltre, ci dà sazietà e ci aiuta a controllare il nostro peso.

Il latte è un alimento particolarmente importante per soddisfare le esigenze nutrizionali delle persone in età avanzata. Nella terza età, la sua ricchezza di calcio e di proteine di alta qualità è estremamente utile per contrastare la riduzione della massa muscolare e mantenere in salute le nostre ossa. Uno degli aspetti che lo rendono tale è il contenuto in proteine di alta qualità, pari a circa 3,3 g per 100 g di latte. L'assunzione di un'adeguata quantità di proteine di alta qualità, assieme a un appropriato esercizio fisico, è essenziale nell'anziano per contrastare la progressiva riduzione della massa muscolare e della forza, che si manifesta fisiologicamente a partire dalla terza/quarta decade della vita e che dopo i 65 anni può assumere un carattere patologico.

Come tutti gli alimenti, anche il latte e i suoi derivati devono essere inseriti all'interno di una dieta varia ed equilibrata, secondo precise modalità di consumo. Nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione del 2018 possiamo trovare le giuste quantità che possiamo consumare per latte, yogurt e formaggi.

**Mentre per latte e yogurt gli adulti dovrebbero consumare regolarmente almeno 3 porzioni al giorno (dove 1 porzione è pari a 125 g), per i formaggi il consumo non deve superare le 3 porzioni a settimana (dove la porzione è pari a 50g nel caso di formaggi con contenuto di grassi minore del 25% e a 100g nel caso di formaggi con contenuto di grassi superiore del 25%).**

Questo rapporto sano ed equilibrato che abbiamo con il consumo di latte è un patrimonio culturale che ci appartiene e che abbiamo consolidato con tradizioni e abitudini alimentari tramandate nei secoli.

La diffusione di abitudini e modelli alimentari alternativi e una certa avversione immotivata rischiano oggi di penalizzare i prodotti lattiero-caseari, privandoci inutilmente delle loro grandissime valenze nutritive.

Dobbiamo continuare a trasferire la buona abitudine di un regolare consumo di questi prodotti alle nuove generazioni, agendo sull'educazione alimentare fin dall'infanzia.

