

## Quei benefici dei latticini da non sottovalutare

**Pubblicato:** Lunedì 19 Agosto 2019



I **latticini** sono alimenti dei quali difficilmente si può fare a meno, nonostante possano nascondere qualche piccola insidia se assunti in porzioni esagerate. Scopriamo insieme quali sono i **benefici principali** dei quali è possibile usufruire quando vengono assimilati cibi **derivati dal latte** con una certa frequenza.

### Le sostanze benefiche dei latticini

La prima cosa da tenere d'occhio quando si sceglie di incentrare una dieta anche sull'assunzione frequente dei **latticini**, riguarda senz'altro le **sostanze benefiche** presenti al loro interno. Infatti, diversi elementi fanno in modo che questi **tipi di formaggi** collegati a doppio filo con il latte garantiscano effetti positivi in grado di risultare tangibili nel tempo.

Scopriamo insieme quali sono le **qualità nutrizionali** che vanno tenute in massima considerazione e sfruttate a dovere per una salute duratura.

- Iniziamo dal **calcio**. Si tratta di un minerale ottimo soprattutto per i più piccoli, capace di **dare forza alle ossa** e di migliorare la pressione sanguigna e la contrazione cardiomuscolare. I latticini sono i **cibi più ricchi di calcio** in assoluto.
- Il **fosforo** consente una crescita e una rigenerazione corretta dei tessuti, oltre a garantire una fonte d'energia fuori dal comune e a **ridurre la sensazione di fatica**. Unito al calcio, diventa benefico per le ossa e i denti.

- La **vitamina B12** è un altro elemento immancabile nell'organismo perché produce **globuli rossi** e assiste il sistema nervoso.
- Lo **zinco** aiuta a migliorare la cicatrizzazione di una ferita e garantisce un'efficacia superiore ad ogni tipo di reazione immunitaria.
- La **vitamina B2** è anch'essa molto utile per i bambini e li assiste durante la crescita, oltre a dare nuovo vigore a ciascun tessuto.
- La **vitamina A** è invece altamente benefica per la pelle ed è un ottimo **antiossidante**, oltre che in grado di assistere la vista e consentire una crescita oculata delle unghie, delle ossa e dei capelli.

## I benefici principali per chi assume latticini

Le sorprese positive derivanti dall'**assunzione di latticini** non sono assolutamente finite qui. Infatti, chi li assimila con una certa frequenza, può accedere ad una serie di **benefici corporali** da non lasciare mai in secondo piano. Sono sei i **vantaggi dei formaggi** in generale, con un occhio attento rivolto, ovviamente, al **latte e ai suoi derivati**.

- Secondo quanto affermato dall'Università del Texas, i latticini **prevengono il cancro al fegato**. In particolare, il **cheddar** e il **brie** nascondono al loro interno proprietà sorprendenti grazie alla presenza della **spermidina**, una sostanza che fronteggia al meglio la **fibrosi epatica** e migliora la **salute del fegato**.
- Quindi, va sottolineata la capacità di **potenziamento del sistema immunitario**. È sufficiente mangiare un latticino o un semplice pezzo di formaggio su base quotidiana per fare in modo che diversi **sintomi derivanti dall'avanzare dell'età** vengano ridotti al minimo. L'Università finlandese di Turku ha studiato questa tesi e verificato che le persone che mangiavano un **formaggio probiotico** con una certa frequenza traessero in cambio notevoli vantaggi.
- In base, invece, a quanto dimostrato dall'Università danese di Aarhus, i latticini possono essere considerati come autentici **elisir di lunga vita**. In seguito a vari studi di settore, è stato riscontrato che chi assumeva latte e formaggio e li inseriva in misura notevole nella propria dieta, stava molto meglio di chi si limitava al burro. Tutto ciò grazie ad un'elevata concentrazione di **acido butirrico**, con il quale coincide una diminuzione del **rischio di obesità**.
- Forse non tutti sanno che chi assume latticini ha minori rischi di avere a che fare con la **caduta dei denti**. L'Accademia di Odontoiatria dell'America ha infatti dimostrato che il formaggio riesce a creare un vero e proprio film protettivo in corrispondenza della corona dentaria, con un evidente aumento del pH e la capacità di **prevenire le pericolose carie**.
- Al tempo stesso, un team formato da diversi ricercatori australiani ha scoperto che i latticini aiutano a **perdere peso**. Infatti, coloro che hanno intrapreso una **dieta ipocalorica con yogurt, formaggi e prodotti a base di latte** sono riusciti a trovare una perfetta forma fisica nel giro di un arco di tempo inferiore rispetto a chi non l'ha fatto. Inoltre, hanno potuto godere di una notevole diminuzione sia della **pressione arteriosa**, sia del **grasso addominale**.
- Infine, un'altra squadra di ricercatori australiani e americani ha analizzato quanto i latticini siano capaci di rendere gli esseri umani più intelligenti. Coloro che inseriscono nella loro alimentazione quotidiana latte, formaggio, yogurt, provoloni vari e così via, hanno una maggiore elasticità mentale rispetto a coloro che non portano avanti un simile regime alimentare.

## I latticini più salutari per una dieta sana ed equilibrata

A questo punto, non resta altro da fare che sapere quali sono i **latticini considerati più salutari**, al fine di programmare una **dieta sana ed equilibrata** i cui benefici risultino tangibili nel tempo. In linea di massima, salvo rare eccezioni, stiamo parlando di **latticini a basso contenuto di calorie**, capaci di dare nuova linfa all'organismo e di non garantire un apporto eccessivo in materia di grassi. Ecco quali prodotti derivanti dal latte garantiscono tutta l'efficacia necessaria.

- I **fiocchi di latte** vengono considerati come veri e propri amici del nostro corpo. Contengono soltanto 115 calorie ogni 100 grammi e sono i latticini a più bassa concentrazione di grassi in assoluto (solo 7,1 grammi). Al contempo, sono utili per chi soffre di **colesterolo alto** e vanno bene per chi è affetto da **ipertensione** e **diabete**.
- Le **burrate** sono abbastanza caloriche, con un totale di circa 350 calorie per 100 grammi. Nonostante ciò, la burrata riesce a migliorare in misura notevole la **salute di ossa e denti** e contiene tanto calcio e fosforo, con la capacità di dare nuova linfa all'intero organismo.
- La **ricotta di mucca** presenta 146 calorie per 100 grammi e nasce dal **siero di latte vaccino**. Contiene un'elevata concentrazione di acqua, proteine e lipidi, oltre ad essere un'ottima sostanza antiossidante e assiste ossa e denti.
- La **ricotta di pecora** contiene 157 calorie ogni 100 grammi e nasconde diversi elementi nutritivi, tutti da tenere in massima considerazione. Al contempo, garantisce un ottimo apporto in materia di proteine senza lasciare in secondo piano un sapore molto gradevole.
- Il **fior di latte** è un tipo di **mozzarella** che contiene 268 calorie per 100 grammi. Nonostante non sia proprio una sostanza ipocalorica, è un ottimo **formaggio stagionato** grazie ad una cospicua presenza di acqua.
- La **crescenza** presenta 281 calorie ogni 100 grammi e si contraddistingue per un'elevata concentrazione di proteine dall'elevato valore biologico. A queste, bisogna aggiungere la vitamina A e una piccola dose di vitamina E.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it