

# ALIMENTAZIONE

## PREGIUDIZI DA SFATARE

Il latte è un alimento sicuro e adatto ai bambini



**STEFANO CRESCIOLI**

Medico specialista in allergologia

14

Anche nella grande distribuzione vince chi propone qualità e freschezza

75

Gradi centigradi: sono la temperatura ideale per la pastorizzazione del latte che preserva integre le sue qualità organolettiche

**TERRITORIO E TRADIZIONE.** Sempre più il consumatore sta attento alla provenienza e alla stagionalità dei prodotti acquistati

## Mangiare bene e sano per vivere meglio

L'equazione vincente è di scegliere i prodotti di casa nostra, del Vicentino e del Veneto, privilegiando l'offerta, garantita nella qualità e conveniente nel prezzo, della filiera locale

**M**angiare sano è un dono. Importante per la salute di adulti e bambini. Per questo occorre orientarsi verso cibi indicati per mantenere in equilibrio l'organismo e far star bene. La frutta è davvero un patrimonio benefico. Cibo degli dei, i frutti sono preziosissime fonti di giovinezza e di benessere, di energia e bellezza.

Ogni stagione ci offre prodotti unici e meravigliosi, come le fragole in primavera o le arance in inverno. Infatti le vitamine, i sali minerali, gli antiossidanti sono un autentico serbatoio di salute. Per la colazione, la pausa-lavoro, sono davvero il massimo per riacquistare energie e sentirsi in forma, leggeri e pieni di vita. Pensiamo, ad esempio alle mele. Ce ne sono i tantissime varietà: golden, granny smith, renetta, stark. Contengono polifenoli e antiossidanti che fanno bene al cuore, proteggono dalle infiammazioni intestinali, fanno scudo ai tumori, rinforzano i muscoli, mantengono sani i denti e le gengive, saziano e hanno un indice glicemico basso, per cui sono adatte anche ai diabetici. Non solo; ma abbassano anche il colesterolo. Deliziosi, poi, i kiwi dalla polpa verde smeraldo. Sono fra i più salutari in assoluto. La loro concentrazione di antiossidanti li rende efficaci nel prevenire l'invecchiamento delle cellule, e tenere lontani tumori, patologie cardiache e degenerative tra cui Alzheimer e Parkinson). E ne bastano 3 al giorno per tenere sotto controllo la pressione sanguigna.

I mirtilli sono un frutto pieno di virtù, oltre che di gusto, particolarmente utili per proteggere il nostro apparato cardiocircolatorio, per abbassare i livelli di colesterolo "cattivo", evitare i balzi improvvisi di glicemia, prevenire cistiti e fastidiose infezioni. Le banane hanno appena 70 calorie, sono ricche di potassio per cui combattono i cali di pressione e i crampi, migliorano l'umore, e con i carboidrati danno energia, mentre con le fibre aiutano l'intestino. E, poi, le arance rosse, preziose perché contengono sostanze antiossidanti, proteggono le cellule dallo stress ossidativo, ritardano l'invecchiamento, mantengono il cuore e le coronarie in salute. Le noci fanno parte della frutta secca, le troviamo tutto l'anno. Pensiamo che facciamo ingrassare. Invece una noce ha solo 30 calorie, e quindi due come spuntino spezza-fame sono perfette. Inoltre, i loro acidi grassi abbassano il colesterolo nel sangue, hanno effetti positivi sulla fertilità femminile, sono energetiche e anti stress, proteggono il cuore e rendono più bella la pelle. L'uva ha un grande potere depurativo e diuretico, contiene tante vitamine (B, A e C), minerali importanti come il potassio, il magnesio e il sodio e l'acido folico. Mangiarne alla mattina, per colazione, è specialmente una buona idea perché fornisce energia subito spendibile. E che dire delle fragole. Contengono vitamina C, e antiossidanti preziosi, che ci proteggono dalle malattie cardiache e dal diabete, dal cancro e dall'obesità.

I cereali, inoltre, non passano mai di moda, complici anche le varietà "esotiche" e meno conosciute come ad esempio il teff e la quinoa. Perfetti sia in estate sia durante i mesi freddi, danno vita a preparazioni classiche o creative, ma sempre salutari. Sono ricchi di carboidrati, e in particolare quelli integrali rappresentano una fonte importante di fibre e di altri nutrienti come ferro, magnesio, potassio, vitamine B1, B2, B6, ferro, vitamina E, acido folico. E i carboidrati sono indispensabili per il benessere psicofisico del nostro organismo, dispensano energia facilmente assimilabile che garantisce il corretto funzionamento del cervello. L'importante è variare tra le diverse fonti disponibili e scoprire nuove qualità di cereali, come l'amaranto, la quinoa o il teff.

Infine il latte e i latticini. Piccole Dolomiti, un marchio storico, in esclusiva da Prix, che rappresenta una linea di formaggi, burro e latte 100% italiano. I latticini sono fondamentali nella dieta mediterranea, che, secondo l'Unesco, è la migliore in assoluto. Nell'alimentazione mediterranea troviamo nutrienti e composti protettivi. Non mancano, infatti, i cereali, frutta, verdure e olio d'oliva, e non solo, e i latticini vengono collocati dal Ciiscam (Centro interuniversitario internazionale di studi sulle culture alimentari mediterranee) ai primi posti tra gli alimenti di origine animale nella piramide alimentare della dieta mediterranea moderna. I latticini sono ricchi di calcio e di vitamine che aiutano soprattutto la crescita dei bambini.

Insomma, frutta, cereali, latticini. Fanno solo bene. E quelli che propone Prix, nel segno del mangiare bene per stare bene, privilegiando sempre la filiera locale, scegliendo i prodotti tipici della filiera locale della nostra terra veneta e vicentina, offrono tutte le garanzie di alta qualità al miglior prezzo possibile.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**LATTE.** Tanti benefici in un solo alimento

## Freschezza e qualità ogni giorno

**L**atte Piccole Dolomiti garantisce ai consumatori che il suo latte fresco è sottoposto ad un solo trattamento termico di pastorizzazione, così il latte mantiene il miglior equilibrio tra sicurezza e salubrità.

### Dott. Crescioli cos'è la pastorizzazione?

Il processo di pastorizzazione del latte vaccino inattiva i batteri patogeni per l'uomo eventualmente presenti nel latte di mucca, ed inattiva anche degli enzimi. Entrambe gli effetti favoriscono la conservazione di questo come di altri alimenti.

La pastorizzazione fu inventata da Pasteur circa nel 1860: sperimentò che riscaldare il vino a 60°C per alcuni minuti ne poteva prolungare la conservazione.

### Come specialista di allergie, il latte può aiutare il sistema immunitario specie dei bambini?

Ci sono alcune qualità del latte di mucca poco note, e comuni al latte umano, come batteri e molecole chimiche attive nel favorire lo sviluppo del sistema immunitario specie nel bambino piccolo, ad esempio nel contrastare infezioni e indurre tolleranza immunitaria, specie per gli alimenti.

Queste molecole, note come citokine, e batteri sono presenti nel latte crudo o non pastorizzato. Ma tale latte è assolutamente non sicuro a causa della presenza di batteri che possono comportarsi da patogeni, ovvero indurre malattie, specie nel bambino piccolo.

### Ci può dire di più, ci sono Centri Italiani di eccellenza che le hanno studiate?

Dalla Clinica Pediatrica di Verona vengono gli studi che tali citokine ad attività antinfiammatoria ed immunostimolante sono però termolabili, ovvero vengono distrutte dal calore. Con un singolo processo di pastorizzazione se ne perdono dal 30 al 50%, e non se ne trovano dopo ripetuti cicli di pastorizzazione o sterilizzazione o evaporazione per ottenere latte in polvere.

Ecco perché è importante garantire al consumatore che il latte raccolto nelle stalle raggiunga al più presto lo stabilimento, abbia un solo trattamento termico, venga imbotigliato e messo in vendita il più presto possibile. Il latte Piccole Dolomiti garantisce ai suoi consumatori che il suo latte fresco è sottoposto ad un solo trattamento termico di pastorizzazione, così il latte mantiene il miglior equilibrio tra sicurezza e salubrità.

Il latte Piccole Dolomiti si trova solo nei punti vendita Prix.

© RIPRODUZIONE RISERVATA