

Dal quotidiano gratuito City del 3 marzo 2009

INFLUENZA, LATTE NON SPREMUTE

Volete mettere KO raffreddori e influenze? Riponete lo spremiagrumi nella fondina e sfoderate i cartoni del latte: l'arma letale per combattere infatti i mali di stagione è la vitamina D, di cui la bevanda e i suoi derivati sono particolarmente ricchi. Meglio della vitamina C, che fa bene, ma la cui funzione preventiva è dubbia. Almeno secondo uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition, il più grande mai realizzato, che sottolinea i benefici effetti del latte.

UN AIUTO ANCHE CONTRO L'ALZHEIMER

Il consumo di almeno due bicchieri di latte al giorno ridurrebbe anche i danni cerebrali causati dall'Alzheimer, grazie all'alto contenuto di vitamina B12 della bevanda. I pazienti anziani con bassi livelli di questa vitamina, dice lo studio, subirebbero il doppio dei danni al cervello quando si ammalano d'Alzheimer. Gli intolleranti al latte potranno invece ripiegare su cioccolato e vino, che hanno effetti molto simili a quelli della bianca bevanda.