

## Il latte fornisce principi nutritivi essenziali per il nostro organismo.

1. **Proteine** per costruire e riparare tessuti muscolari e ossa, per sviluppare gli anticorpi nelle fasi della vita. Le proteine che compongono il latte (caseine, lattalbumine e sieroproteine) sono di alto valore biologico poiché contengono nelle giuste quantità e proporzioni tutti gli amminoacidi in particolare quelli essenziali che l'organismo non è in grado di produrre ma deve per forza ricavare dai cibi.
2. **Carboidrati** sono la fonte di energia delle cellule del corpo. Nel latte e solo nel latte, si trova il *lattosio* formato da una molecola di galattosio e glucosio, fondamentale per lo sviluppo del tessuto nervoso nei primi mesi di vita.
3. **Grassi** presenti in media quantità sono per lo più grassi saturi che sono facilmente utilizzabili, digeribili e con ridotte attitudini ad elevare il colesterolo nel sangue.
4. **Vitamina A** per una pelle sana e una buona vista anche notturna. Essenziale per avere denti e ossa ben sviluppati e per la crescita e lo sviluppo del sistema immunitario.
5. **Vitamina D** necessaria per un corretto assorbimento del calcio e del fosforo a livello intestinale. Essenziale per ottenere un'adeguata mineralizzazione di scheletro e denti.
6. **Vitamina B1 o Tiamina** entra nel metabolismo dei carboidrati trasformandoli in energia. Mantiene un sano appetito e aiuta nel normale sviluppo corporeo.
7. **Vitamina B2 o Riboflavina** in grandi quantità nel latte tanto che quando venne scoperta venne denominata *Lattoflavina*. Essenziale per pelle, occhi e nervi sani. Aiuta nella conversione del cibo in energia ed è essenziale per la vita delle cellule.
8. **Vitamina PP o Niacina** importante per la crescita e lo sviluppo di un normale sistema nervoso e del tratto digestivo.
9. **Vitamina B6 o Piridossina** interviene nello sviluppo e costruzione dei tessuti, essenziale per la sintesi degli acidi grassi oltre che a legarsi ai globuli rossi e aiutare a sviluppare anticorpi.
10. **Vitamina B12 o Cobalamina** per lo sviluppo dei globuli rossi, delle cellule del tratto intestinale e delle cellule nervose.
11. **Vitamina B5 o acido pantotenico** trasforma carboidrati e grassi in energia disponibile.
12. **Vitamina B9 o acido folico** partecipa allo sviluppo delle cellule a ricambio rapido come ad esempio quelle del midollo osseo o i globuli rossi del sangue oltre che nella sintesi di DNA e RNA.
13. **Calcio** fondamentale per lo scheletro e per denti sani e forti, sostiene battito cardiaco, circolazione, la contrazione dei muscoli e la funzionalità dei nervi.
14. **Magnesio e Fosforo** componenti essenziali delle ossa, ove sono principalmente depositati, e delle strutture cellulari.
15. **Zinco** importante per lo sviluppo del corpo e la riparazione dei tessuti ma anche per il buon funzionamento della vista dell'olfatto e del tatto.