

GIORNATA MONDIALE DEL LATTE

1 GIUGNO 2026

Il latte: una fonte unica di nutrienti per la salute delle persone e del pianeta



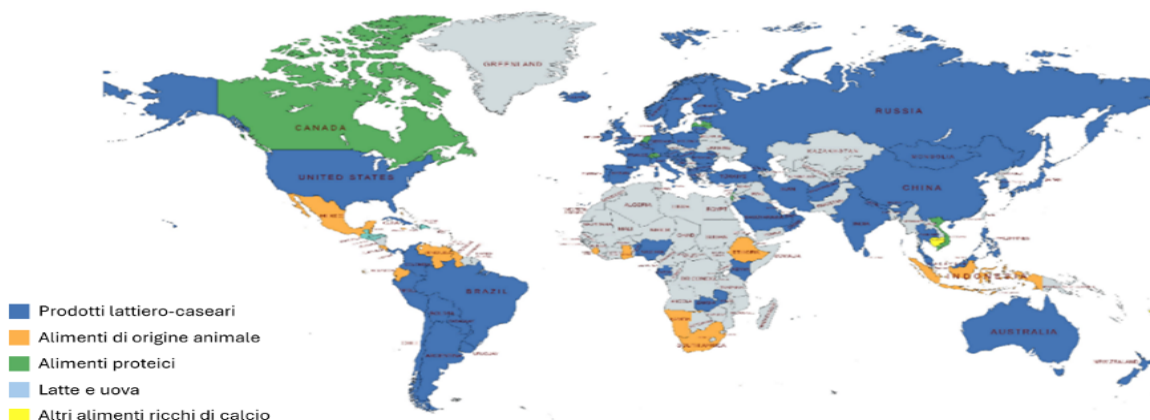
Fédération Internationale du Lait
FIL IDF
International Dairy Federation
ITALIA
FIL/IDF
International Dairy Federation

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA
MILK AND DAIRY ASSOCIATION

A.I.Te.L.
Associazione Italiana
Tecnici del Latte

Figura:

Macroaree geografiche con i Paesi che riconoscono un posto per latte e prodotti lattiero-caseari nelle loro Linee Guida Alimentari



1



IL LATTE: NUTRIMENTO COMPLETO E ACCESSIBILE

Il latte, insieme ai suoi derivati, è parte integrante delle Linee Guida Alimentari (FBDG) in moltissimi Paesi nel Mondo [1].

È infatti riconosciuto che il consumo di derivati del latte favorisce l'apporto con la dieta di macro e micronutrienti in forma accessibile e altamente biodisponibile, fra i quali alcuni componenti con riconosciuti effetti salutistici. Inoltre, è l'insieme di questi elementi e delle loro interazioni a definire la ricchezza della matrice latte: una struttura unica che determina un suo valore nutrizionale complessivo e molti dei benefici sulla salute del consumatore che la semplice sommatoria dei singoli componenti non potrebbe giustificare [2].

2



LE FBDG: STRUMENTI PER SCELTE CONSAPEVOLI

Le FBDG sono documenti redatti da Organizzazioni nazionali, che traducono i fabbisogni nutrizionali in consigli pratici di consumo per la popolazione [1].

In Italia sono note come Linee Guida per una sana alimentazione pubblicate dal CREA [2].

3



IL CONTRIBUTO DEGLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

Il rapporto FAO sul contributo degli alimenti di origine animale terrestre a diete sane per un miglioramento della nutrizione e della salute conferma l'importanza fondamentale di latte e derivati, evidenziandone il ruolo chiave per nutrienti essenziali, fasi critiche della vita e prevenzione di malattie croniche [3].



[1] Factsheet IDF 40/2024 - Developing Evidence-Based, Food-Based Dietary Guidelines: Critical Contributions of Dairy.

[2] CREA, 2018. Linee Guida per una sana alimentazione.

[3] FAO, 2022. Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes.