

DIETA, LE MIGLIORI DELLA SETTIMANA DAL 17 AL 21 FEBBRAIO

Manca un mese all'arrivo della bella stagione e, con i giusti consigli alimentari, è possibile accoglierla al massimo della forma

Le temperature cominciano ad alzarsi e, guardando il calendario, è facile accorgersi che tra meno di un mese è primavera. Non a caso, molte persone cominciano a impegnarsi di più nella cura del corpo. Fondamentale a tal proposito è migliorare la propria alimentazione e farlo non solo in ottica di dimagrimento, ma pensando anche alla salute.

Può essere molto utile al proposito l'integrazione nella dieta dell'aceto di mele. Come ricordato dagli esperti del gruppo Humanitas, grazie alla sua ricchezza in pectina è perfetto quando si tratta di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo. Essendo ipocalorico, è perfetto per le diete dimagranti.

Quando si parla di miglioramento della propria alimentazione, è impossibile non chiamare in causa le riflessioni sull'impatto ambientale delle proprie scelte. Come ricordato dalla Dottoressa Bagnato, segretario nazionale di ADI, un buon modo per mangiare in ottica sostenibile prevede il fatto di acquistare cibi biologici provenienti da filiere locali.

Un altro consiglio importante prevede il fatto di ridurre l'apporto di carne. Idealmente, bisognerebbe mangiare la carne bianca un paio di volte a settimana e portare in tavola la carne rossa una volta ogni due settimane.

Proseguendo con le dritte per migliorare la propria alimentazione in vista della bella stagione, citiamo la dieta LOVE della Dottoressa Guttersen. Divisa in sette step, prevede innanzitutto un lavoro su se stessi per eliminare il senso di colpa. Per quanto riguarda le indicazioni alimentari, si parte con una fase detox e si dà ampio spazio a verdure non amidacee, frutti di bosco e fonti di proteine nobili.

Da non dimenticare mai quando si lavora al miglioramento delle proprie abitudini alimentari sono i benefici della dieta mediterranea. Secondo un recente studio irlandese i cui dettagli sono stati pubblicati sulle pagine della rivista Gut, seguire il regime alimentare Patrimonio UNESCO aiuta a migliorare la qualità del microbiota intestinale, ad abbassare i marker infiammatori come la proteina C-reattiva e a eliminare i batteri associati a indicatori di fragilità nei soggetti anziani.

Non c'è che dire: i consigli per accogliere la bella stagione al massimo della forma non mancano! Ok, manca un po' di tempo ma è bene prepararsi e ricordare anche che, grazie al sole che caratterizza le giornate primaverili, potrebbe essere possibile favorire la perdita di peso. A ricordarlo ci ha pensato uno studio condotto da un team del Cincinnati Children's Hospital.

Il lavoro scientifico in questione, i cui dettagli sono stati pubblicati sulla rivista Cell Reports, ha visto gli studiosi monitorare un campione di topi e scoprire che, a seguito dell'esposizione alla luce solare, viene favorita l'attività delle cellule adipose brune, che producono energia e non provocano l'accumulo di grasso localizzato. Anche se si parla di risultati su modelli animali, la ricerca è ancora aperta.

Tornando un attimo ai consigli alimentari parliamo delle nocciole. Semi della pianta *Corylus avellana*, sono ricche di antiossidanti e acidi grassi buoni. Come sottolineato da questo studio risalente al 2014, contribuiscono alla riduzione dell'ossidazione del colesterolo LDL e, di conseguenza, al miglioramento della salute cardiovascolare.

Concludiamo con una dritta importante per chi vuole ottimizzare lo smaltimento delle calorie. Molto utile al proposito è allenarsi prima di colazione. A dimostrarlo ci ha pensato uno studio scientifico congiunto condotto da due equipe attive presso le Università di Bath e di Birmingham.

Monitorando i dati di 30 uomini in sovrappeso od obesi, gli esperti hanno scoperto che, dedicandosi ad attività fisica a intensità moderata prima di colazione, è possibile

massimizzare lo smaltimento del grasso corporeo. Le indicazioni relative alla colazione vanno richieste al proprio medico di fiducia, che dovrebbe essere interpellato anche per quanto riguarda gli altri consigli alimentari elencati in queste righe.

Tag:
diete

[DIETA, LE MIGLIORI DELLA SETTIMANA DAL 17 AL 21 FEBBRAIO]

LADYBLITZ

Home ▾ Chi siamo Moda ▾ Bellezza Gossip Celebrity Cultura ▾ Cucina ▾ Salute ▾

Casa

SALUTE

SEGUICI:



CERCA SU LADYBLITZ

 Scrivi e premi Invio

LE ULTIME PHOTOGALLERY

Diabete, i tipi di alimenti da evitare per ridurre il

rischio

PUBBLICATO IL PUBBLICATO 21 FEBBRAIO 2020 · AGGIORNATO 17
FEBBRAIO 2020

ROMA – Il
diabete di tipo
2 è una
malattia
cronica che
può essere
prevenuta
seguendo una
[alimentazione
sana](#) e uno
stile di vita
attivo. Alcuni

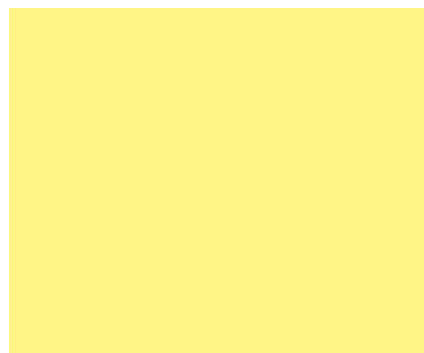
cibi, in particolare, andrebbero evitati per ridurre in rischio di sviluppare il diabete. Nello specifico, il cibo ultra-processato (cibo industriale a lunga scadenza come snack, caramelle, dolci confezionati, bibite, succhi di frutta etc), ricco di additivi e conservanti, aumenta il rischio di diabete: il rischio sale del 15% per ogni incremento del 10% del consumo giornaliero di alimenti ultra processati. Al contrario il consumo di alimenti non industriali o solo poco processati si associa ad una riduzione del rischio di diabete di circa il 10%.

Lo rivela uno studio francese pubblicato sulla rivista JAMA Internal Medicine e condotto da Bernard Srour, del Centro di Ricerca di Epidemiologia e Statistica dell'Università di Parigi. Lo studio ha coinvolto 104.707 partecipanti dai 18 anni in su ed età media 42 anni. Il campione ha compilato dei questionari alimentari contenenti più di 3500 voci di cibi ed è stato suddiviso in gruppi a seconda del consumo

"Vengo prima io":
questionario sul piacere
femminile che diventerà un
libro

Sesso e salute: 5 luoghi che
incidono di più sull'intimità

di cibi ultra-processati: è emerso che il tasso annuo di diabete (i nuovi casi ogni anno) era di 113 per 100.000 persone nel gruppo a basso consumo di questi cibi spazzatura, contro un tasso di 166 per 100.000 per gli individui con maggior consumo di questi cibi nocivi, già associati in precedenti studi a maggior rischio di morte per tutte le cause.



Il rischio di diabete aumenta del 5% per ogni aumento di 100 grammi al giorno di cibo ultra-processato, hanno stimato gli epidemiologi d'oltralpe. Inoltre, un incremento del 10% del consumo giornaliero di alimenti ultra processati aumenta del 15% il rischio di ammalarsi di diabete.

"Questo studio mostra come i cibi ultra processati, tra cui le bibite, i prodotti ricchi in zuccheri, i sughi preconfezionati che sono ricchi in grassi, si associano ad un maggior rischio di diabete – sostiene in un commento all'ANSA Rosalba Giacco della Società Italiana di Diabetologia e ricercatrice l'Istituto di Scienza dell'Alimentazione del CNR di Avellino. Tali dati confermano i risultati di altri studi epidemiologici che hanno valutato la relazione tra abitudini alimentari e rischio di diabete su gruppi di popolazioni di diversi paesi europei e americani. Un altro dato interessante emerso in questo lavoro – continua l'esperta che è anche coordinatrice del Gruppo di Studio intersocietario SID-

ADI-AMD 'Diabete e Nutrizione' – è che il consumo di alimenti ultra processati è più alto tra i giovani, nelle persone obese, in quelle meno attive fisicamente e nei fumatori, cioè proprio tra persone con stili di vita poco salutari e alimentazione scorretta nel complesso, caratterizzata da elevato consumo di grassi animali, zuccheri, sale, carne rossa e carne processata e da un basso consumo di cereali integrali, yogurt, semi oleosi, frutta e verdura".

"Lo studio mette in evidenza un'altra importante problematica – continua Giacco – il potenziale effetto nocivo di sostanze non nutritive contenute nei cibi ultra processati quali gli additivi utilizzati per conservare più a lungo i prodotti o sostanze come i dolcificanti non calorici utilizzati in sostituzione del zucchero nelle bibite o di molecole rilasciate dai contenitori di cibi e bevande. Sono ancora pochissimi gli studi che hanno valutato i rischi dovuti al consumo abituale di queste sostanze sulla salute umana; pertanto, in assenza di evidenze scientifiche è importante limitare il consumo di cibi ultra processati", conclude Giacco.

Non tutte le merendine sono uguali: è importante specificare che i prodotti monodose da forno presenti sugli scaffali della GDO del Regno Unito e degli Stati Uniti in molti casi hanno davvero poco a che vedere con quelli italiani.

A partire dalla porzione, che dovrebbe dare, invece, il nome al prodotto. Se la merendina italiana, come dice la parola stessa, è una piccola merenda dal peso medio di 34 g non si può dire altrettanto delle sue lontane parenti d'oltremania e a stelle e strisce, che pesano rispettivamente quasi il doppio (66 g) e più del doppio (81

g). È quanto emerge dai risultati del primo studio comparativo commissionato dall'AIDEPI (Associazione Industriali Del Dolce e della Pasta Italiani) alla Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (FOODEDU) che ha analizzato lo scenario della merenda confezionata di Usa, Inghilterra e Italia, confrontando le caratteristiche nutrizionali di 10 merendine tra le più significative del mercato della GDO vendute in questi 3 Paesi. La ricerca è stata presentata a Milano alcune settimane fa.

Etichette: [diabete](#)

ARTICOLO PRECEDENTE



Nuovo coronavirus, 10
comportamenti da seguire

 POTREBBERO INTERESSARTI ANCHE...

Salute. Troppe
diete aumentano il
rischio di obesità

21 LUGLIO 2010

Grassi, la rivincita:
per la salute
meglio il burro del
pane

1 SETTEMBRE 2017



Se il vostro
bambino ha la
torsione tibiale

non
preoccupatevi,
non è necessario
alcun trattamento

2 DICEMBRE 2010

[refresh](#)

EDICOLA | NETWORK ▾ |

METEO | PUBBLICA | Q | f | t | s |

CORRIERE DI SIENA.it

HOME **CRONACA** ATTUALITÀ ECONOMIA POLITICA PALIO SPORT IMOTORI CORRIERE&LAVORO WEST IMMIGRAZIONE

Siena Valdelsa Valdichiana Amiata



CRONACA



LA CURIOSITÀ

Siena, prosciutto e orzo al centro della puntata di "Tutta salute" su Rai 3

20.02.2020 - 11:29

Prosciutto e orzo. Ci saranno questi due prodotti al centro delle puntate di "Tutta salute" rispettivamente di venerdì 21 febbraio e mercoledì 4 marzo, sempre in onda alle 11 su Rai 3. Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica. La dottoressa Paolini analizzerà quelle che sono le principali caratteristiche nutrizionali con suggerimenti per un [corretto consumo](#) e utilizzo di questi prodotti, due tra gli alimenti più conosciuti e utilizzati in Italia: il prosciutto, nelle sue varie tipologie, e l'orzo, quello che viene definito come il cereale più antico al mondo.

CORRIERE DI SIENA TV



Reddito di cittadinanza, Marcucci (PD): "Si abbia il coraggio di correggerlo se serve"



Cannabis, Salvini: "Basta vedere come qualcuno entra in Parlamento"



Salvini: "Renzi a 'Porta a porta'? Preferisco guardare 'Chi l'ha visto' "



Droga, Lamorgese: "Carcere anche per spaccio modica quantità"



Gualtieri: "Conte ottimo presidente del Consiglio, Governo arriverà a fine legislatura"

Testo

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Tosoni Auto

Scopri di più

Tutta la tecnologia e il design che desideri.

Tosoni Auto

Scopri di più



cerca in SienaFree.it

Cerca

Giovedì, 20 febbraio 2020

**SIENA FREE**
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana[HOME](#) [SIENA](#) [PROVINCIA](#) [TOSCANA](#) [ECONOMIA E FINANZA](#) [ARTE-SCIENZA-CULTURA](#) [EVENTI E SPETTACOLI](#) [SPORT](#) [SALUTE E BENESSERE](#) [UNIVERSITÀ](#)
[PALIO E CONTRADE](#) [TURISMO](#) [AGROALIMENTARE-ENOGASTRONOMIA](#) [AMBIENTE-ENERGIA](#) [LAVORO-FORMAZIONE](#) [AREZZO](#) [GROSSETO](#) [SERVIZI](#)Ultime Notizie <> **Glifosate, Confagricoltura Toscana: "Basta pregiudizi, si può usare"**

SPESA, SHOPPING E TEMPO LIBERO. INSIEME.



SALUTE E BENESSERE

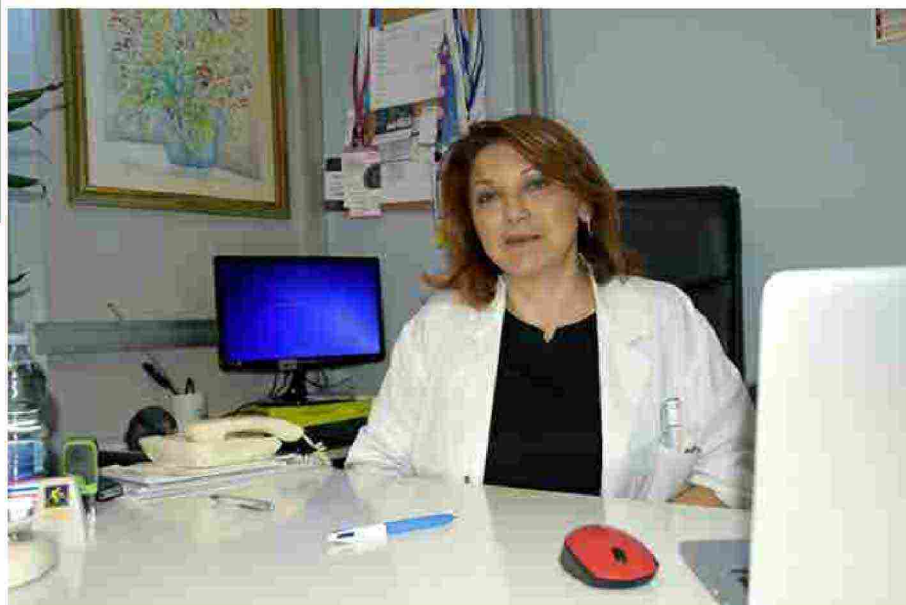


"Tutta salute", la dottoressa Barbara Paolini ospite a Rai 3 per parlare di prosciutto e orzo

Giovedì 20 Febbraio 2020 10:41



SOCIAL e SERVIZI



La dottoressa Barbara Paolini

Prosciutto e orzo. Ci saranno questi due prodotti al centro delle puntate di "Tutta salute" rispettivamente di venerdì 21 febbraio e mercoledì 4 marzo, sempre in onda alle ore 11 su Rai 3.

Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica. La dottoressa Paolini analizzerà quelle che sono le principali caratteristiche nutrizionali con suggerimenti per un corretto consumo e utilizzo di questi prodotti, due tra gli alimenti più conosciuti e utilizzati in Italia: il prosciutto, nelle sue varie tipologie, e l'orzo, quello che viene definito come il cereale più antico al mondo.

SIENA FREE

QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

Vuoi ricevere GRATUITAMENTE
le più importanti notizie di Siena e provincia
sul tuo numero WhatsApp? CLICCA QUI
sarai sempre aggiornato da SIENA FREE

**WhatsApp****POTREBBE INTERESSARTI**

- "Tutta salute", la dottoressa Barbara Paolini ospite a Rai 3 per parlare di prosciutto e orzo - 20.02.20

**Ancora più Bassi,
ancora più Buoni**

Diventano oltre 300
i prodotti Coop
per la tua spesa quotidiana
con prezzo ribassato.

coop
Centro Italia**UGO SCOTTI****Jeep**

IL TUO PUNTO DI RIFERIMENTO
ALFA ROMEO E JEEP, TI ASPETTA

Classe A 180 d.

Con anticipo ZERO
e 4.000 € di ecoincentivo
Mercedes-Benz

**SEAT Ateca.**

Con:
navigatore da 8"

Scopri di più

WEBMAIL METEO



valdelsa.net

giovedì 20 febbraio 2020 - 10:45

cyber STRATEGIE DI WEB MARKETING EFFICACI



MENU



Barbara Paolini ospite della trasmissione di Rai 3 "Tutta salute"

Barbara Paolini sarà ospite della trasmissione di Rai 3 venerdì 21 febbraio e mercoledì 4 marzo per parlare di prosciutto e orzo

SIENA

Condividi questo articolo:



Prosciutto e orzo saranno i due prodotti al centro delle puntate di "Tutta salute" rispettivamente di venerdì 21 febbraio e mercoledì 4 marzo, sempre in onda alle ore 11 su Rai 3.

Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica.

La dottoressa Paolini analizzerà quelle che sono le principali caratteristiche nutrizionali con suggerimenti per un corretto consumo e utilizzo di questi prodotti, due tra gli alimenti più conosciuti e utilizzati in Italia: il prosciutto, nelle sue varie tipologie, e l'orzo, quello che viene definito come il cereale più antico al mondo.

Potrebbe interessarti anche: **San Galgano e la spada nella roccia, quella vera**

Torna alla home page di **Valdelsa.net** per leggere altre notizie

Pubblicato il 20 febbraio 2020

SIENA, AOU SENESE, UOSA, OSPEDALE, DIETOLOGA, RAI 3, TELEVISIONE
CATEGORIA NEWS



CERCA

Cerca su Valdelsa.

ULTIME NOTIZIE

SIENA

Bus Tiemme in viale Bracci, nessuna ruota persa

PROVINCIA DI SIENA

Operazione "Game Over" della Guardia di Finanza di Siena

POGGIBONSI

Riparazione urgente sulla rete idrica: i lavori si concluderanno stasera

RADICONOLI

Ecco i bandi per chi compra casa e per i pendolari

TOSCANA

Conad richiama i Bastoncini con crusca di frumento

SIENA

4 trapianti in 24 ore a Siena: oltre 40 professionisti a lavoro

