

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica ADI PRESS				
18	L'Eco di Bergamo	21/02/2020	<i>FAKE NEWS UN CONVEGNO SULLE "BUFALE" A TAVOLA</i>	2
Rubrica ADI WEB				
	Dilei.it	23/02/2020	<i>DIETA, LE MIGLIORI DELLA SETTIMANA DAL 17 AL 21 FEBBRAIO</i>	3
	Ladyblitz.it	21/02/2020	<i>DIABETE, I TIPI DI ALIMENTI DA EVITARE PER RIDURRE IL RISCHIO</i>	5
	Corrieredisiena.corr.it	20/02/2020	<i>SIENA, PROSCIUTTO E ORZO AL CENTRO DELLA PUNTATA DI "TUTTA SALUTE" SU RAI 3</i>	10
	SienaFree.it	20/02/2020	<i>"TUTTA SALUTE", LA DOTTORESSA BARBARA PAOLINI OSPITE A RAI 3 PER PARLARE DI PROSCIUTTO E ORZO</i>	11
	Valdelsa.net	20/02/2020	<i>BARBARA PAOLINI OSPITE DELLA TRASMISSIONE DI RAI 3 "TUTTA SALUTE"</i>	13
Rubrica SCENARIO				
	Il Sole 24 Ore	20/02/2020	<i>Non è una sola la carne che salverà il pianeta</i>	14
	Il Giornale	20/02/2020	<i>Italia, ossessione dieta ma in pochi si rivolgono a un nutrizionista</i>	15
	La Repubblica	18/02/2020	<i>Troppe pillole per il colesterolo</i>	16

SERiate

Fake news Un convegno sulle «bufale» a tavola

Salute

Oggi al cineteatro Gavazzeni l'appuntamento organizzato dalla Gastroenterologia dell'Asst Bergamo Est

Bufale a tavola, intese come fake news alimentari. Ma anche ricette sane e moderne, il ruolo delle fibre alimentari e l'agricoltura sostenibile. È un «piatto ricco» quello proposto per il tradizionale appuntamento con «Gastroenterologia e nutrizione», l'annuale convegno che si terrà oggi dalle 14,30 alle 18,30 al Cineteatro Gavazzeni di Seriate (accreditato per tutte le professioni sanitarie e aperto al pubblico). Giunto alla settima edizione, è organizzato dall'Unità di Gastroenterologia dell'Asst Bergamo Est, diretta dal Fabio Pace, insieme all'Associazione italiana di Dietetica e nutrizione clinica. Ampio spazio verrà dato alla dietologia e alla nutrizione, sia in ambito clinico sia su soggetti sani: Giulia Vincenzo, docente anche in Dietetica e Nutrizione dell'Università Cattolica di Roma, parlerà di «bufale» alimentari, intese ovviamente come fake news. Sfaterà alcuni miti contemporanei, frutto della disinformazione. Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista, coautore del libro «Almanacco Alimentare», tratterà il difficile ma necessario equilibrio, nella alimentazione moderna, tra scienza, gusto e salute. Valentina Casini, dirigente medico di Gastroenterologia del Bolognini, presenterà la relazione su «Ruolo delle fibre alimentari ed effetti su muco, permeabilità e Microbiota intestinale». Mario Vigo, imprenditore agricolo, presenterà il progetto Combi-Mais, esperienza lombarda di coltura sostenibile. Sabrina Nervi, ginecologa ed esperta in endocrinologia, affronterà un tema nuovo, la micronutrizione. Chiuderà Maurizio Fadda, della Dietetica e nutrizione clinica dell'Azienda Ospedaliera Città della Salute e della Scienza di Torino, con un intervento sull'uso alimentare e clinico dei trigliceridi a media catena.

E. R.



150860

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]



+RPH &KL VLD RBD %HOOH F D V L S HOHE & X W X & D F L Q D DOXWH
&DVD

6\$/87(

6(*8,& † a

'LDEHWH L WL
GD HYLW DUH S

&(5&\$ 68 /\$' < % / , 7 =

U6FULYL H SUHPL ,

/(87,0(3+272*\$/(5<

ULVFKLR

3 8 % % / , & \$ 3 2 % , % / , & \$ 7) 2 % % 5 \$, 2 y \$ * * , 2 5 1 \$ 7 2
) (% % 5 \$, 2

5 2 0 \$ Õ , O
GLDEHWH
a X Q D
PDODWWL
FURQLFD
SX ' H V V H
SUHYHQX
VHJXHQGF
DOLPHQW
VDQH XQR
VWLOH GL
DWWLYR

Ú 9 H Q J R S U L P D L
T X H V W L R Q D U L R
I H P P L Q L O H F K H
O L E U R

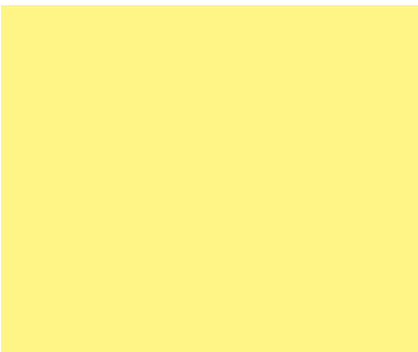
FLEL LQ SDUWLFRODUH DQGUHE
GL VYLOXSSDUH LO GLDEHWH 1H
SURFHVV DWR FLER LQG X V W U L D O
FDUDPHOOH GROFL FRQIHJLRQDV
ULFFR GL DGGLWLYL H FRQVHUYD
GLDEHWH LO ULVFKLR VDOH GHO
GHO FRQVXPR JLRUQDOLHUR GL DOLPHQWL XOWU
\$ O FRQWUDULR LO FRQVXPR GL DOLPHQWL QRQ LQC
SRFR SURFHVV DWL VL DVVRFLD DG X Q D U L G X J L R Q H
GLDEHWH GL FLUFD LO

6 H V V R H V D O X W
L Q F L G R Q R G L S I

/R ULYHOD XQR VWXGLR IUDQFHVH SXEEOLFDWR VX
, Q W H U Q D O 0 H G L F L Q H H F R Q G R W W R G D % H U Q D U G 6 U
GL 5 L F H U F D G L (S L G H P L R O R J L D H 6 W D W L V W L F D G H C
3 D U L J L / R V W X G L R K D F R L Q Y R O W R S D U W H F L S
D Q Q L L Q V X H G H W ¢ P H G L D D Q Q L , O F D P S L R Q H K
G H L T X H V W L R Q D U L D O L P H Q W D U L F R Q W H Q H Q W L S L »
F L E L H G a V W D W R V X G G L Y L V R L Q J U X S S L D V H F R Q Q

150860

GL FLEL XOWUD SURFHVVDWL a HPHUVR FKH LO WD
GLDEHWH L QXRYL FDVL RJQL DQQR HUD GL SH
SHUVRQH QHO JUXSSR D EDVVR FRQVXPR GL TXHVW
VSD]]DWXUD FRQWUR XQ WDVVR GL SHU S
LQGLYLGXL FRQ PDJJLRU FRQVXPR GL TXHVWL FLEL
DVVRFLDWL LQ SUHFHGHQWL VWXGL D PDJJLRU ULV
SHU WXWWH OH FDXVH



,O ULVFKLR GL GLDEHWH DXPHQWD GHO SHU RJQ
JUDPPL DO JLRUQR GL FLER XOWUD SURFHVVDW
VWLPDWR JOL HSLGHPLRORJL GØROWUDOSH ,QROW
GHO GHO FRQVXPR JLRUQDOLHUR GL DOLPHQWL
SURFHVVDWL DXPHQWD GHO LO ULVFKLR GL DPP
GLDEHWH

Ú4XHVWR VWXGLR PRVWUD FRPH L FLEL XOWUD SU
OH EELWH L SURGRWWL ULFFKL LQ]XFFKHUL L V
SUHFRQIH]LRQDWL FKH VRQR ULFFKL LQ JUDVVL VL
XQ PDJJLRU ULVFKLR GL GLDEHWH Õ VRVWLHQH LQ
DOOØ\$16\$ 5RVDOED *LDFFR GHOOD 6RFLHWç ,WDOL
'LDEHWRORJLD H ULFHUFDWULFH OØ ,VWLWXWR GL 6
GHOOØ\$OLPHQWD]LRQH GHO &15 GL \$YHOOLQR 7DC
FRQIHUPDQR L ULVXOWDWL GL DOWUL VWXGL HSLGH
KDQQR YDOXWDWR OD UHOD]LRQH WUD DELWXGLQL
ULVFKLR GL GLDEHWH VX JUXSSL GL SRSROD]LRQL
HXURSHL H DPHULFDQL 8Q DOWUR GDWR LQWHUHV
TXHVWR ODYRUR Õ FRQWLQXD OØHVSHUWD FKH a D
FRRUGLQDWULFH GHO *UXSSR GL 6WXGLR LQWHUVR

150860

\$', \$0' x' LDEHWH H 1XWUL]LRQHØ Õ^a FKH LO FRQVX
DOLPHQWL XOWUD SURFHVVDWL^a SL» DOWR WUD L
SHUVRQH REHVH LQ TXHOOH PHQR DWWLYH ILVLFD
IXPDWRUL FLR^a SURSULR WUD SHUVRQH FRQ VWLO
VDOXWDUL H DOLPHQWD]LRQH VFRUUHWWD QHO FR
FDUDWWHUL]]DWD GD HOHYDWR FRQVXPR GL JUDVV
]XFFKHUL VDOH FDUQH URVVD H FDUQH SURFHVVD
EDVVR FRQVXPR GL FHUHDOL LQWHJUDOL \RXXUW
IUXWWD H YHUGXUDÛ

Ú/R VWXGLR PHWWH LQ HYLGHQJD XQØDOWUD LPSRU
SUREOHPDWLFD Õ FRQWLQXD *LDFFR Õ LO SRWHQ]L
QRFLYR GL VRVWDQ]H QRQ QXWULWLYH FRQWHQXW
SURFHVVDWL TXDOL JOL DGGLWLYL XWLOL]]DWL SH
OXQJR L SURGRWWL R VRVWDQ]H FRPH L GROFLILFD
XWLOL]]DWL LQ VRVWLWX]LRQH GHO]XFFKHUR QHO
PROHFROH ULODVFLDWH GDL FRQWHQLWRUL GL FLE
DQFRUD SRFKLVVLP JOL VWXGL FKH KDQQR YDOXW
GRYXWL DO FRQVXPR DELWXDOH GL TXHVWH VRVWD
VDOXWH XPDQD SHUWDQWR LQ DVVHQJD GL HYLGH
VFLHQWLILFKH^a LPSRUWDQWH OLPLWDUH LO FRQVX
SURFHVVDWLÛ FRQFOXGH *LDFFR

1RQ WXWWH OH PHUHQGLQH VRQR XJXDOL^a LPSRU
VSHFLILFDUH FKH L SURGRWWL PRQRGRVH GD IRUQ
VXJOL VFDIIDOL GHOOD *'2 GHO 5HJQR 8QLWR H GH
LQ PROWL FDLV KDQQR GDYYHUR SFRF D FKH YHGH
LWDOLDQL

\$ SDUWLUH GDOOD SRU]LRQH FKH GRYUHEEH GDUH
QRPH DO SURGRWWR 6H OD PHUHQGLQD LWDOLDQD
SDUROD VWHVVD^a XQD SLFFROD PHUHQGD GDO SH
J QRQ VL SX' GLUH DOWUHWWDQWR GHOOH VXH
GØROWUHPDQLFD H D VWHOOH H VWULVFH FKH SH
ULVSHWWLYDPHQWH TXDVL LO GRSSLR J H SL»

150860

J Š TXDQWR HPHUJH GDL ULVXOWDWL GHO SULPR
FRPSDUDWLYR FRPPLVVLQRQDWR GDOOØ\$, '(3, \$VVR
, QGXVWULDOL 'HO 'ROFH H GHOOD 3DVWD ,WDOLDQ
, WDOLDQD SHU OØ(GXFD]LRQH \$OLPHQWUDH)22'('8
DQDOL]JDWR OR VFHQDULR GHOOD PHUHQGD FRQIH
, QJKLOWHUUD H ,WDOLD FRQIURQWDQGR OH FDUDW
QXWUL]LRQDOL GL PHUHQGLQH WUD OH SL» VLJQ
PHUFDWR GHOOD *'2 YHQGXWH LQ TXHVWL 3DHVL
VWDWD SUHVHQWDWD D 0LODQR DOFXQH VHWWLDPD

(WLFK GLDEHWH

\$57, &2/2 35(&'(17(

g 1XR YR FRURQDY LUXV
FRPSRUWDPHQWL GD VHJXLUH

? 3275(%%(52 ,17(5(66\$57, \$1&+(

6DOXWH 7URSSH 6H LO YRVWUR
GLHWH DXPHQWDQR LOEDPELQR KD OD
ULVFKLR GL REHVLWç WRUVLRQH WLELDOH

/8*/ ,2

*UDVVL OD QRLQLQFLWD
SHU OD VDOXWHR FFXSDWHYL
PHJOLR LO EXIURGHVVDULR
SDQH DOFXQ WUDWWDPHQWR

6(77(0%5(', &(0%5(

UHI

*) .(41&| 3*8;470 - |

2*8*4 | 59''1.(&| ` ž • ¢`

-42* (743&(& &889&1.8f(4342.& 541.8.(&5&1.4 5478 .24847. (477.*7* 1&:474;* 8 .22.,7&>.43*

MIRE:EPHIPWEPHMLMIREXE

! (743&(&

8:

1& (97.4 .8f

MIRE TVSWGMYXXS
GIRXVS ~~YRPE~~XE HM
WEPYXI WY 7EM

5VSWGMYXXS I SV^S (M WEVERRS UYIWXM HYI
HM Đ8YXXE WEPYXIÑ VMWTIXXMZEQIRXI HM Z
QEV^S WIQTVI MR SRHE EPPI WY 7EM 4\
'EVFEVE 5ESPMRM QIHMGs HMIXSPSKS HIPPI&^M
IRIWI I GSSVHMREXSVI HIM TVIWMHIRXM VIKMS
HM)MIXIXMGE I 3YXVM^MSRI GPMRMGE 1E HS)
GLI WSRS PI TVMRGMTEPM GEVEXXIVMWXMGLI R'
GSVVIXXS GISRVYRMS^AS HM UYIWXM TVSHSXXM
GSRSWGMYXM I YXMPM^^EXM MR .XEPME MP
PîSV^S UYIPPS GLI ZMIRI HIÝRMXS GSQI MP GIVI

7IHMXS HM GMXXEHMRE
2EVGYGGM 5) M EFFM
GSVEKKMS HM GSVVIKKIV

PI
(ERREFMW EPZMRM
ZIHIVI GSQI UYEPGYRS
IRXVE MR 5EVPEQIRXS

ZIV

EPZMRM 7IR^M E B\$
TSVXE \$ 5VIJIVMWGS K
(LM P LE ZMWXS P M

IVM

(M
)VSKE 1EQSVKIWI (E)
ERGLI TIV WTEGGMS Q
UYERXMXI HS

,YEPXMIVM (SRXI SXX
TVIWMHIRXI HIP (SRWM
,SZIVRS EVVMZIVI E YR
PIKMWPEXYVEN

8IWXS

150860

Tosoni Auto

Scopri di più

Tutta la tecnologia e il design che desideri.

Tosoni Auto

Scopri di più

FIAT FINO AL 30% DI EMISSIONI IN MENO SECONDO L'OMOLOGAZIONE NEDC. **RICHIEDI PREVENTIVO**

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"**

SIENA FREE **WhatsApp**
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

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



BIG BANK
da Banca CRAS e BCC Umbria è nata Banca Centro
La banca locale che mette al CENTRO te e il tuo mondo.

SOCIAL e SERVIZI

