



RASSEGNA STAMPA

NUTRIMI 2017

(20 – 21 aprile)



INDICE

ELENCO USCITE.....	3
RASSEGNA STAMPA.....	6



INDICE USCITE

DATA	TESTATA	TITOLO
06-02-2017	Feedingtheplanet.com	NUTRIMI 2017: L'EVOLUZIONE DELL'ALIMENTAZIONE UMANA, TRA NUOVE DIETE E NUOVE TECNOLOGIE
06-02-2017	Foodandtec.com	NUTRIMI 2017. COME CAMBIA L'ALIMENTAZIONE
06-02-2017	Meteoweb.eu	COME SI EVOLVE L'ALIMENTAZIONE UMANA, TRA NUOVE DIETE E NUOVE TECNOLOGIE? LE RISPOSTE A NUTRIMI 2017
06-02-2017	Respironews.it	NUTRIMI 2017: L'EVOLUZIONE DELL'ALIMENTAZIONE UMANA, TRA NUOVE DIETE E NUOVE TECNOLOGIE
06-02-2017	Zazoom.it	COME SI EVOLVE L'ALIMENTAZIONE UMANA, TRA NUOVE DIETE E NUOVE TECNOLOGIE? LE RISPOSTE A NUTRIMI 2017
27-03-2017	Salaecucina.it	NUTRIMI, PER I PROFESSIONISTI DELL'ALIMENTAZIONE
04 - 2017	Alimenti Funzionali	L'EVOLUZIONE DELL'ALIMENTAZIONE UMANA
01-04-2017	Milanowebweekend.it	EVENTI BENESSERE A MILANO: GLI APPUNTAMENTI DEL MESE DI APRILE 2017
03-04-2017	Dinuovoatavola.it	DIETA VEGETARIANA O VEGANA? ECCO I PRO E CONTRO SVELATI DAGLI ESPERTI
03-04-2017	Eventbu.com	NUTRIMI - 11° FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA
03-04-2017	Makemefeed.it	DIETE VEGETARIANE O VEGANI? PRO E CONTRO SVELATI DAGLI ESPERTI A NUTRIMI 2017
03-04-2017	Mentelocale.it	NUTRIMI, FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA ECM
03-04-2017	Meteoweb.eu	DIETE VEGETARIANE O VEGANI? PRO E CONTRO SVELATI DAGLI ESPERTI A NUTRIMI 2017
03-04-2017	Naturalpoint.it	NUTRIMI - FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA
03-04-2017	Zazoom.it	DIETE VEGETARIANE O VEGANI? PRO E CONTRO SVELATI DAGLI ESPERTI A NUTRIMI 2017
05-04-2017	Inphaarmamag.it	IL FORUM NUTRIMI 2017: NUOVE DIETE E NUOVE TECNOLOGIE
07-04-2017	Foodexecutive.com	DIETE VEGETARIANE O VEGANI? PRO E CONTRO SVELATI DAGLI ESPERTI A NUTRIMI 2017
13-04-2017	Meteoweb.eu	AL VIA LA CAMPAGNA ITALIANA DI COMUNICAZIONE MED DIET 4.0 PER LA RIVITALIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA
13-04-2017	Zazoom.it	AL VIA LA CAMPAGNA ITALIANA DI COMUNICAZIONE MED DIET 4.0 PER LA RIVITALIZZAZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA
14-04-2017	Respironews.it	DIETA MEDITERRANEA: AL VIA LA CAMPAGNA ITALIANA DI COMUNICAZIONE MEDI DIET 4.0
19-04-2017	Foodandtec.com	NUTRIMI - FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA
19-04-2017	Freshplaza.it	SELENELLA, VERSATILE E SOSTENIBILE, E' PROTAGONISTA A NUTRIMI 2017
19-04-2017	Meteoweb.eu	AL VIA NUTRIMI 2017: PROTAGONISTI GLI ULTIMI TREND E LE SCOPERTE SCIENTIFICHE IN TEMA DI NUTRIZIONE
19-04-2017	Mitomorrow.it	E' TEMPO DI NUTRIMI: VEGANI O VEGETARIANI
19-04-2017	Tigulliovinio.it	NUTRIMI 2017
19-04-2017	Zazoom.it	AL VIA NUTRIMI 2017: PROTAGONISTI GLI ULTIMI TREND E LE SCOPERTE SCIENTIFICHE IN TEMA DI NUTRIZIONE
20-04-2017	Allevents.it	NUTRIMI - 11° FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA
20-04-2017	Benesseresalute.net	AL VIA LA CAMPAGNA ITALIANA DI COMUNICAZIONE PER PROMUOVERE LA DIETA MEDITERRANEA
20-04-2017	Corriereortofrutticolo.it	SELENELLA PARTNER DI NUTRIMI 2017
20-04-2017	Distribuzionemoderna.info	SELENELLA E' PROTAGONISTA A NUTRIMI 2017
20-04-2017	Italiafruit.net	SELENELLA IN SCENA OGGI E DOMANI A NUTRIMI 2017



20-04-2017	Magazinequalita.it	SELENELLA, VERSATILE E SOSTENIBILE, E' PROTAGONISTA A NUTRIMI 2017
20-04-2017	Mondopressing.com	AL VIA STAMANE NUTRIMI 2017 CON IL TREND DELLE ULTIME SCOPERTE SCIENTIFICHE SULLA NUTRIZIONE
20-04-2017	Newsfood.com	NUTRIMI CON LE PRUGNE DELLA CALIFORNIA
20-04-2017	Wisesociety.it	NUTRIMI 2017
21-04-2017	Intopic.it	L'APPELLO DEGLI SCIENZIATI A NUTRIMI 2017: ATTENZIONE AI PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE
21-04-2017	Meteoweb.eu	SGOMBRI E SARDINE: I SUPERFOOD CHE ARRIVANO DAL MARE
21-04-2017	Meteoweb.eu	L'APPELLO DEGLI SCIENZIATI A NUTRIMI 2017: ATTENZIONE AI PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE
21-04-2017	Mondopressing.com	CONCLUSA LA XI EDIZIONE DI NUTRIMI CON GRANDE PARTECIPAZIONE
21-04-2017	Mysnack.it	LE PRUGNE DELLA CALIFORNIA PROTAGONISTE A NUTRIMI
22-04-2017	Goldenbackstage.com	MIGLIORATI I VALORI NUTRIZIONALI DEI SALUMI ITALIANI DOP E IGP
22-04-2017	Insalutenews.it	DIETA MEDITERRANEA, SCELTA SALUTARE. GARANZIA DI RIDUZIONE DEL RISCHIO DI AMMALARSI
24-04-2017	Buongiornoonline.it	A NUTRIMI 2017 DIBATTITI SU NUOVI MODELLI E TREND ALIMENTARI
25-04-2017	Donnecultura.eu	SALUTE - PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE
25-04-2017	Euroricette.it	ATTENZIONE AI PERICOLI DELLA CYBER NUTRIZIONE
25-04-2017	Italyfood24.it	NUTRIMI 2017: ATTENZIONE AI PERICOLI DELLA CYBER NUTRIZIONE
25-04-2017	Salutenews.org	SALUTE - PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE
26-04-2017	Freshplaza.it	SELENELLA PREMIATA PER LA COMUNICAZIONE AL CONSUMATORE
26-04-2017	Italyfood24.it	NUTRIMI 2017. CAMPAGNA DI PROMOZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA
26-04-2017	Meteoweb.eu	NUTRIMI 2017_ 1° TAPPA DELLA CAMPAGNA EUROPEA DI PROMOZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA
26-04-2017	Zazoom.it	NUTRIMI 2017_ 1° TAPPA DELLA CAMPAGNA EUROPEA DI PROMOZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA
27-04-2017	Areacomunicazione.policlinico.unina.it	NUTRIMI, IL POLICLINICO FEDERICO II PROTAGONISTA CON IL PROGETTO "INSIEME PER LA SALUTE"
27-04-2017	Corriereortofrutticolo.it	NUTRIMI 2017, SELENELLA VINCE IL PREMIO "MIGLIORE COMUNICAZIONE NUTRIZIONALE"
27-04-2017	Italiafruit.net	SELENELLA PREMIATA A "NUTRIMI" PER LA MIGLIOR COMUNICAZIONE
27-04-2017	Mediakey.tv	NUTRIMI 2017: 1° TAPPA DELLA CAMPAGNA EUROPEA DI PROMOZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA
27-04-2017	Mixerplanet.com	NUTRIMI, AL VIA LA CAMPAGNA EUROPEA PER LA DIETA MEDITERRANEA
27-04-2017	Mybeautypedia.it	NUTRIMI 2017 E I PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE
28-04-2017	Ambienteeuropa.info	NUTRIMI 2017: PER LA PROMOZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA
28-04-2017	Salutechefare.it	PRUGNE SECCHIE, PIASTACCHI E PESCE AZZURRO I NUOVI SUPERALIMENTI DEL FUTURO
28-04-2017	Tuttoperlei.it	NUTRIMI 2017: I RISULTATI EMERSI DALLA CAMPAGNA EUROPEA DI PROMOZIONE DELLA DIETA MEDITERRANEA



01-05-2017	<i>Mediterraneannews.it</i>	DIETA MEDITERRANEA 4.0. AL VIA UNA CAMPAGNA DI PROMOZIONE EUROPEA
02-05-2017	<i>Classlife.it</i>	A NUTRIMI, I SALUMI CHE FANNO BENE
06-2017	<i>Alimenti Funzionali</i>	L'ALIMENTAZIONE PER VIVERE IN SALUTE
07-2017	<i>Frigo Magazine</i>	LA TUA DIETA E' SUPER?

Feeding The Planet. Nutrire il Pianeta. Alimentazione sana e sostenibile.

Nutrimi 2017: l'evoluzione dell'alimentazione umana, tra nuove diete e nuove tecnologie.

Il 20 aprile e il 21 aprile si apriranno le porte di Nutrimi, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che da undici anni è un punto di riferimento per la comunità dei Professionisti dell'Alimentazione.

nutrimi
XI forum di Nutrizione Pratica

CONNETTERSI
CONOSCERE
CURARE

20/21 APRILE | FONDAZIONE STELLINE
CORSO MAGENTA 61, MILANO

DAL 23/01 AL 28/02
TARIFFE SCONTATE

NON PERDERE L'OCCASIONE
ISCRIVITI SUBITO

Dopo il successo della scorsa 10° edizione, torna l'appuntamento con **NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica** che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nei settori dell'Alimentazione e della Nutrizione con lo scopo di condividere le più recenti novità del mondo dell'alimentazione.

Le due giornate dedicate al tema della Nutrizione vedranno la **partecipazione di studiosi a livello nazionale e internazionale** che affronteranno tematiche di grande attualità.

DIETA E INFIAMMAZIONE: COME SONO LEGATE TRA LORO?

Uno degli argomenti che verranno trattati nel corso dell'XI edizione di NutriMI riguarderà il tema delle infiammazioni: come sono influenzate dalla nostra dieta? Come prevenirle? Come curarle? A queste e ad altre domande risponderanno gli esperti durante la seconda sessione di incontri prevista nel corso della mattina di giovedì 20 aprile: si indagherà su quali alimenti e composti bioattivi siano alla base di una dieta "antinfiammatoria", ma anche su come modulare l'incidenza di patologie croniche grazie a un'alimentazione mirata.

È POSSIBILE REGOLARE IL METABOLISMO PER DIMAGRIRE?

Il concetto di "metabolismo energetico" è spesso al centro dell'attenzione quando si parla di nutrizione e, in particolare, di dieta. Nel corso della seconda sessione pomeridiana di giovedì 20 aprile, un team di esperti analizzerà i diversi aspetti del metabolismo energetico a partire dal modo in cui quest'ultimo cambia nel corso del processo di dimagrimento. Sarà interessante inoltre scoprire le ultime novità riguardanti il ruolo dei micronutrienti nella regolazione del metabolismo e verificare le ipotesi su come la restrizione dietetica regoli l'omeostasi energetica.

IL RUOLO DEI MEDIA NELL'EDUCAZIONE 'ALLA SALUTE'

L'educazione nutrizionale è sempre più legata al mondo dei media e dei social che, se trasmette messaggi errati o poco chiari, può portare a conseguenze potenzialmente dannose per la salute. Ecco perché è importante che i media sappiano come promuovere le giuste abitudini e i corretti stili di vita: proprio di questo si parlerà venerdì 21 aprile, dalle 16 alle 17.30. Il focus sarà dedicato all'educazione nutrizionale oggi: dall'influenza esercitata dai media agli ultimi aggiornamenti relativi alla nutrizione personalizzata promossa dal progetto Food4Me.

LE SOCIETÀ SCIENTIFICHE PARTNER DI NUTRIMI 2017

Contemporaneamente al ricco palinsesto congressuale si terranno anche dei workshop paralleli organizzati in collaborazione con due società primarie scientifiche nazionali attive nel campo della nutrizione: **Sinu**, Società Italiana di Nutrizione Umana, che riunisce gli studiosi e gli esperti della nutrizione nelle sue diverse declinazioni e organizzerà il workshop di giovedì 20 aprile mentre **Andid**, l'Associazione Nazionale Dietisti impegnata in iniziative di formazione degli operatori, che si occuperà del workshop del pomeriggio di venerdì 21 aprile. Inoltre, la giornata di venerdì 21 aprile si aprirà con la sessione plenaria realizzata **in collaborazione con SINUPE** (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), durante il quale si discuterà sul tema della nutrizione, dalla gravidanza ai primi 1000 giorni di vita del bambino.

*“NutriMI 2017 è ormai un appuntamento di riferimento per gli esperti della nutrizione che desiderano essere aggiornati sui temi di attualità più caldi del settore. Il mondo della nutrizione infatti, è sempre più condizionato dall'esterno: analizzeremo ad esempio come la volontà di preservare l'ambiente che ci circonda possa influenzare la nostra dieta, ma anche come i media giochino un ruolo sempre più importante nella formazione della nostra educazione alla salute” commenta **Susanna Cannata, Direttore Scientifico di NutriMI 2017** “Inoltre faremo chiarezza sulla cosiddetta dieta anti-infiammatoria, condivideremo i risultati delle ultime ricerche dedicate al metabolismo energetico e dedicheremo un importante spazio anche all'analisi degli effetti sul nostro corpo di cibi e sostanze spesso al centro di polemiche, come ad esempio gli zuccheri, e ancora l'impatto dei flavonoidi presenti in frutta e verdura sui biomarker di cancro.”*

NutriMi è uno strumento di aggiornamento professionale per **medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti** e attribuisce **crediti ECM – Educazione Continua in Medicina**. Il forum è un appuntamento aperto a tutti: non solo professionisti del settore quindi, ma anche un pubblico più ampio che è interessato all'argomento. A partire da **venerdì 20/01/2017** è possibile iscriversi ad una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale **www.nutrimi.it**.

Nel corso di NutriMI 2017 verrà assegnato il **Premio giornalisti DivulgScience 2017**, un riconoscimento istituito per premiare il lavoro dei giornalisti che con i loro articoli favoriscono una migliore conoscenza e una corretta informazione sui temi dell'alimentazione, della nutrizione e della salute.

food&tec

NutriMI 2017. Come cambia l'alimentazione

L'alimentazione umana si sta trasformando "tra nuove diete e nuove tecnologie". Di questo si parlerà il 20 e il 21 aprile a Milano, durante l'undicesimo Forum di Nutrizione Pratica ECM

06Febbraio
2017

Torna ad aprile l'appuntamento con NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nei settori dell'alimentazione e della nutrizione con lo scopo di condividere le più recenti novità del mondo dell'alimentazione. Le due giornate si svolgeranno presso la Fondazione Stelline in corso Magenta 61 a Milano e ospiteranno studiosi a livello nazionale e internazionale che affronteranno temi emergenti e attuali.

Uno degli argomenti che saranno trattati nel corso dell'XI edizione di NutriMI riguarderà le **infiammazioni: come sono influenzate dalla nostra dieta? Come prevenirle? Come curarle?** A queste e ad altre domande risponderanno gli esperti durante la seconda sessione di incontri prevista nel corso della mattina di giovedì 20 aprile: si indagherà su quali alimenti e composti bioattivi siano alla base di una dieta antinfiammatoria, ma anche su come modulare l'incidenza di patologie croniche grazie a un'alimentazione mirata.

Un altro tema del Forum si focalizzerà sulla possibilità di **regolare il metabolismo per dimagrire**.

Il concetto di *metabolismo energetico* è spesso al centro dell'attenzione quando si parla di nutrizione e, in particolare, di dieta. Nel corso della seconda sessione pomeridiana di giovedì 20 aprile, un team di esperti analizzerà i diversi aspetti del metabolismo energetico a partire dal modo in cui quest'ultimo cambia nel corso del processo di dimagrimento. Sarà interessante inoltre scoprire le ultime novità riguardanti il **ruolo dei micronutrienti nella regolazione del metabolismo** e verificare le ipotesi su come la restrizione dietetica regoli l'omeostasi energetica.

Un argomento di grande importanza è pure il ruolo che rivestono i *media* nell'informare circa i comportamenti virtuosi per la salute. L'educazione nutrizionale è sempre più legata al mondo dei *media* e dei *social* che, se trasmette messaggi errati o poco chiari, può portare a conseguenze potenzialmente dannose per la salute. Ecco perché è importante che i *media* sappiano come promuovere le giuste abitudini e i corretti stili di vita: proprio di questo si parlerà venerdì 21 aprile, dalle 16 alle 17.30. Il focus sarà dedicato all'educazione nutrizionale oggi: dall'influenza esercitata dai media agli ultimi aggiornamenti relativi alla nutrizione personalizzata promossa dal progetto [Food4Me](#).

I partner di NutriMI

Contemporaneamente al palinsesto congressuale si terranno anche dei workshop paralleli organizzati in collaborazione con due società primarie scientifiche nazionali attive nel campo della nutrizione: **SINU**, Società Italiana di Nutrizione Umana, che riunisce gli studiosi e gli esperti della nutrizione nelle sue diverse declinazioni e organizzerà il workshop di giovedì 20 aprile, e **ANDID**, l'Associazione Nazionale Dietisti impegnata in iniziative di formazione degli operatori, che si occuperà del workshop del pomeriggio di venerdì 21 aprile.

Inoltre, la giornata di venerdì 21 aprile si aprirà con la sessione plenaria realizzata in collaborazione con SINUPE (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), durante il quale si discuterà sul tema della nutrizione, dalla gravidanza ai primi mille giorni di vita del bambino.

"NutriMI 2017 è ormai un appuntamento di riferimento per gli esperti della nutrizione che desiderano essere aggiornati sui temi di attualità più caldi del settore - commenta Susanna Cannata, Direttore Scientifico di NutriMI 2017. Fra i tanti argomenti trattati, dedicheremo un importante **spazio all'analisi degli effetti sul nostro corpo di cibi e sostanze spesso al centro di polemiche**, come ad esempio gli zuccheri, e ancora l'impatto dei flavonoidi presenti in frutta e verdura sui biomarker di cancro."

NutriMI è uno strumento di aggiornamento professionale per medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti e attribuisce crediti ECM. Il forum è un appuntamento aperto a tutti; sul [sito](#) della manifestazione è possibile iscriversi a una o più sessioni del forum.



Come si evolve l'alimentazione umana, tra nuove diete e nuove tecnologie? Le risposte a NutriMI 2017

Torna l'appuntamento con NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder

A cura di **Filomena Fotia** 6 febbraio 2017 - 13:42



Dopo il successo della scorsa 10ª edizione, torna l'appuntamento con NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nei settori dell'Alimentazione e della Nutrizione con lo scopo di condividere le più recenti novità del mondo dell'alimentazione.

Le due giornate dedicate al tema della Nutrizione vedranno la partecipazione di studiosi a livello nazionale e internazionale che affronteranno tematiche di grande attualità.



YPSILON a 9.950 €
 e con finanziamento **SuperRottamazione**
 tua a **8.950 €**
TAN 5,95% - TAEG 8,66%
ANTICIPO ZERO E
PRIMA RATA NEL 2018!
RICHIEDI PREVENTIVO

DIETA E INFIAMMAZIONE: COME SONO LEGATE TRA LORO?

Uno degli argomenti che verranno trattati nel corso dell'XI edizione di NutriMI riguarderà il tema delle infiammazioni: come sono influenzate dalla nostra dieta? Come prevenirle? Come curarle? A queste e ad altre domande risponderanno gli esperti durante la seconda sessione di incontri prevista nel corso della mattina di giovedì 20 aprile: si indagherà su quali alimenti e composti bioattivi siano alla base di una dieta "antinfiammatoria", ma anche su come modulare l'incidenza di patologie croniche grazie a un'alimentazione mirata.

È POSSIBILE REGOLARE IL METABOLISMO PER DIMAGRIRE?

Il concetto di "metabolismo energetico" è spesso al centro dell'attenzione quando si parla di nutrizione e, in particolare, di dieta. Nel corso della seconda sessione pomeridiana di giovedì 20 aprile, un team di esperti analizzerà i diversi aspetti del metabolismo energetico a partire dal modo in cui quest'ultimo cambia nel corso del processo di dimagrimento. Sarà interessante inoltre scoprire le ultime novità riguardanti il ruolo dei micronutrienti nella regolazione del metabolismo e verificare le ipotesi su come la restrizione dietetica regoli l'omeostasi energetica.

IL RUOLO DEI MEDIA NELL'EDUCAZIONE 'ALLA SALUTE'

L'educazione nutrizionale è sempre più legata al mondo dei media e dei social che, se trasmette messaggi errati o poco chiari, può portare a conseguenze potenzialmente dannose per la salute. Ecco perché è importante che i media sappiano come promuovere le giuste abitudini e i corretti stili di vita: proprio di questo si parlerà venerdì 21 aprile, dalle 16 alle 17.30. Il focus sarà dedicato all'educazione nutrizionale oggi: dall'influenza esercitata dai media agli ultimi aggiornamenti relativi alla nutrizione personalizzata promossa dal progetto Food4Me.

LE SOCIETÀ SCIENTIFICHE PARTNER DI NUTRIMI 2017

Contemporaneamente al ricco palinsesto congressuale si terranno anche dei workshop paralleli organizzati in collaborazione con due società primarie scientifiche nazionali attive nel campo della nutrizione: **Sinu**, Società Italiana di Nutrizione Umana, che riunisce gli studiosi e gli esperti della nutrizione nelle sue diverse declinazioni e organizzerà il workshop di giovedì 20 aprile mentre **Andid**, l'Associazione Nazionale Dietisti impegnata in iniziative di formazione degli operatori, che si occuperà del workshop del pomeriggio di venerdì 21 aprile. Inoltre, la giornata di venerdì 21 aprile si aprirà con la sessione plenaria realizzata **in collaborazione con SINUPE** (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), durante il quale si discuterà sul tema della nutrizione, dalla gravidanza ai primi 1000 giorni di vita del bambino.

“NutriMI 2017 è ormai un appuntamento di riferimento per gli esperti della nutrizione che desiderano essere aggiornati sui temi di attualità più caldi del settore. Il mondo della nutrizione infatti, è sempre più condizionato dall'esterno: analizzeremo ad esempio come la volontà di preservare l'ambiente che ci circonda possa influenzare la nostra dieta, ma anche come i media giochino un ruolo sempre più importante nella formazione della nostra educazione alla salute” commenta Susanna Cannata, Direttore Scientifico di NutriMI 2017 “Inoltre faremo chiarezza sulla cosiddetta dieta anti-infiammatoria, condivideremo i risultati delle ultime ricerche dedicate al metabolismo energetico e dedicheremo un importante spazio anche all'analisi degli effetti sul nostro corpo di cibi e sostanze spesso al centro di polemiche, come ad esempio gli zuccheri, e ancora l'impatto dei flavonoidi presenti in frutta e verdura sui biomarker di cancro.”

NutriMI è uno strumento di aggiornamento professionale per **medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti** e attribuisce **crediti ECM - Educazione Continua in Medicina**. Il forum è un appuntamento aperto a tutti: non solo professionisti del settore quindi, ma anche un pubblico più ampio che è interessato all'argomento. A partire da **venerdì 20/01/2017** è possibile iscriversi ad una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it.



Nutrimi 2017: l'evoluzione dell'alimentazione umana, tra nuove diete e nuove tecnologie.

 [Respiro News](#)  [6 febbraio 2017](#)

 [Leave a comment](#)

Il 20 aprile e il 21 aprile si apriranno le porte di Nutrimi, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che da undici anni è un punto di riferimento per la comunità dei Professionisti dell'Alimentazione.




XI forum di Nutrizione Pratica

CONNETTERSI
CONOSCERE
CURARE

20/21 APRILE | FONDAZIONE STELLINE
CORSO MAGENTA 61, MILANO

DAL 23/01 AL 28/02
TARIFFE SCONTATE

NON PERDERE L'OCCASIONE
ISCRIVITI SUBITO

Dopo il successo della scorsa 10° edizione, torna l'appuntamento con **NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica** che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nei settori dell'Alimentazione e della Nutrizione con lo scopo di condividere le più recenti novità del mondo dell'alimentazione.

Le due giornate dedicate al tema della Nutrizione vedranno la **partecipazione di studiosi a livello nazionale e internazionale** che affronteranno tematiche di grande attualità.

DIETA E INFIAMMAZIONE: COME SONO LEGATE TRA LORO?

Uno degli argomenti che verranno trattati nel corso dell'XI edizione di NutriMI riguarderà il tema delle infiammazioni: come sono influenzate dalla nostra dieta? Come prevenirle? Come curarle? A queste e ad altre domande risponderanno gli esperti durante la seconda sessione di incontri prevista nel corso della mattina di giovedì 20 aprile: si indagherà su quali alimenti e composti bioattivi siano alla base di una dieta "antinfiammatoria", ma anche su come modulare l'incidenza di patologie croniche grazie a un'alimentazione mirata.

È POSSIBILE REGOLARE IL METABOLISMO PER DIMAGRIRE?

Il concetto di "metabolismo energetico" è spesso al centro dell'attenzione quando si parla di nutrizione e, in particolare, di dieta. Nel corso della seconda sessione pomeridiana di giovedì 20 aprile, un team di esperti analizzerà i diversi aspetti del metabolismo energetico a partire dal modo in cui quest'ultimo cambia nel corso del processo di dimagrimento. Sarà interessante inoltre scoprire le ultime novità riguardanti il ruolo dei micronutrienti nella regolazione del metabolismo e verificare le ipotesi su come la restrizione dietetica regoli l'omeostasi energetica.

IL RUOLO DEI MEDIA NELL'EDUCAZIONE 'ALLA SALUTE'

L'educazione nutrizionale è sempre più legata al mondo dei media e dei social che, se trasmette messaggi errati o poco chiari, può portare a conseguenze potenzialmente dannose per la salute. Ecco perché è importante che i media sappiano come promuovere le giuste abitudini e i corretti stili di vita: proprio di questo si parlerà venerdì 21 aprile, dalle 16 alle 17.30. Il focus sarà dedicato all'educazione nutrizionale oggi: dall'influenza esercitata dai media agli ultimi aggiornamenti relativi alla nutrizione personalizzata promossa dal progetto Food4Me.

LE SOCIETÀ SCIENTIFICHE PARTNER DI NUTRIMI 2017

Contemporaneamente al ricco palinsesto congressuale si terranno anche dei workshop paralleli organizzati in collaborazione con due società primarie scientifiche nazionali attive nel campo della nutrizione: **Sinu**, Società Italiana di Nutrizione Umana, che riunisce gli studiosi e gli esperti della nutrizione nelle sue diverse declinazioni e organizzerà il workshop di giovedì 20 aprile mentre **Andid**, l'Associazione Nazionale Dietisti impegnata in iniziative di formazione degli operatori, che si occuperà del workshop del pomeriggio di venerdì 21 aprile. Inoltre, la giornata di venerdì 21 aprile si aprirà con la sessione plenaria realizzata **in collaborazione con SINUPE** (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), durante il quale si discuterà sul tema della nutrizione, dalla gravidanza ai primi 1000 giorni di vita del bambino.

*"NutriMI 2017 è ormai un appuntamento di riferimento per gli esperti della nutrizione che desiderano essere aggiornati sui temi di attualità più caldi del settore. Il mondo della nutrizione infatti, è sempre più condizionato dall'esterno: analizzeremo ad esempio come la volontà di preservare l'ambiente che ci circonda possa influenzare la nostra dieta, ma anche come i media giochino un ruolo sempre più importante nella formazione della nostra educazione alla salute" commenta **Susanna Cannata, Direttore Scientifico di NutriMI 2017** "Inoltre faremo chiarezza sulla cosiddetta dieta anti-infiammatoria, condivideremo i risultati delle ultime ricerche dedicate al metabolismo energetico e dedicheremo un importante spazio anche all'analisi degli effetti sul nostro corpo di cibi e sostanze spesso al centro di polemiche, come ad esempio gli zuccheri, e ancora l'impatto dei flavonoidi presenti in frutta e verdura sui biomarker di cancro."*

NutriMI è uno strumento di aggiornamento professionale per **medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti** e attribuisce **crediti ECM – Educazione Continua in Medicina**. Il forum è un appuntamento aperto a tutti: non solo professionisti del settore quindi, ma anche un pubblico più ampio che è interessato all'argomento. A partire da **venerdì 20/01/2017** è possibile iscriversi ad una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it.

Nel corso di NutriMI 2017 verrà assegnato il **Premio giornalisti DivulgScience 2017**, un riconoscimento istituito per premiare il lavoro dei giornalisti che con i loro articoli favoriscono una migliore conoscenza e una corretta informazione sui temi dell'alimentazione, della nutrizione e della salute.

Zazoom Social News

Come si evolve l'alimentazione umana | tra nuove diete e nuove tecnologie? Le risposte a

Graph/Document Database

OrientDB is a one of a kind database with a graph engine and the flexibility of documents [Vai a orientdb.com](#)



Dopo il successo della scorsa 10° edizione, torna l'appuntamento con NutriMI, il Forum di ...

Segnalato da : [meteoweb.eu](#)

[Commenta](#)



RAV4 HYBRID.
TUO DA 27.950 €

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

TOYOTA HYBRID

SCOPRI DI PIÙ

Come si evolve l'alimentazione umana, tra nuove diete e nuove tecnologie? Le risposte a NutriMI 2017 (Di lunedì 6 febbraio 2017) Dopo il successo della scorsa 10° edizione, torna l'appuntamento con NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nei settori dell'**alimentazione** e della Nutrizione con lo scopo di condividere le più recenti novità del mondo dell'**alimentazione**. Le due giornate dedicate al tema della Nutrizione vedranno la partecipazione di studiosi a livello

nazionale e internazionale che affronteranno tematiche di grande attualità. DIETA E INFIAMMAZIONE: **Come** SONO LEGATE TRA LORO? Uno degli argomenti che verranno trattati nel corso dell'XI edizione di NutriMI riguarderà il tema delle infiammazioni: **Come** sono influenzate dalla nostra dieta? **Come** prevenirle? **Come** curarle? A queste e ad altre domande risponderanno gli esperti durante la seconda sessione di incontri prevista nel corso della mattina di giovedì 20 aprile: si ...

LA NOTIZIA COMPLETA SU METEOWEB.EU

sala&cucina
produzione | distribuzione | ristorazione

NutriMi, per i professionisti dell'alimentazione

Home > Bacheca Home > NutriMi, per i professionisti dell'alimentazione



Il 20 aprile e il 21 aprile a **Milano** si apriranno le porte di **NutriMI**, il **Forum di Nutrizione Pratica ECM** che da undici anni è un punto di riferimento per la comunità dei professionisti dell'alimentazione.

"NutriMI 2017 è ormai un appuntamento di riferimento per gli esperti della nutrizione che desiderano essere aggiornati sui temi di attualità più caldi del settore. Il mondo della nutrizione infatti, è sempre più condizionato dall'esterno: analizzeremo ad esempio come la volontà di preservare l'ambiente che ci circonda possa influenzare la nostra dieta, ma anche come i media giochino un ruolo sempre più importante nella formazione della nostra educazione alla salute" commenta **Susanna Cannata**, direttore scientifico di NutriMI 2017.

NutriMI è uno strumento di aggiornamento professionale per medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti e attribuisce crediti ECM – Educazione Continua in Medicina. Il forum è un appuntamento aperto a tutti: non solo professionisti del settore quindi, ma anche un pubblico più ampio che è interessato all'argomento.

Per iscriversi ad una o più sessioni del forum: www.nutrimi.it

L'evoluzione dell'alimentazione umana

Dal 20 al 21 aprile, presso il Palazzo delle Stelline di Milano, si svolge l'11ª edizione di NutriMI, forum di nutrizione pratica ECM che riunisce gli esperti del settore dell'alimentazione e della nutrizione.

Nel corso del forum è dato ampio spazio al tema dell'evoluzione dell'alimentazione umana e dei fattori che la influenzano. Tra gli argomenti più caldi, si parla del legame tra dieta e infiammazione, analizzando gli alimenti e i composti bioattivi alla base di una **dieta anti-infiammatoria** e indagando su come modulare l'incidenza di patologie croniche grazie a un'alimentazione mirata.

Si approfondisce, inoltre, il concetto di **metabolismo energetico**: dal modo in cui quest'ultimo cambia nel corso del processo di dimagrimento, all'analisi delle novità sul ruolo dei micronutrienti nella sua regolazione.

Infine, spazio al ruolo dell'educazione nutrizionale che è sempre più legata al mondo dei media e dei social, spesso con messaggi errati.

www.nutrimi.it

MILANOWEEKEND

La Milano che cerchi: notizie e consigli per eventi e gite fuori porta

Eventi benessere Milano: gli appuntamenti del mese di aprile 2017

1 aprile 2017 · Redazione

Benessere · Estetica · Nutrizione · Salute



Il mese di aprile si preannuncia ricco di eventi per tutti gli amanti del **benessere** e della salute. Dal **fitness** inteso come benessere psicofisico ai convegni medici sull'alimentazione, fino alle gite fuori porta per alcuni dei festival più importanti dell'anno legati a questi temi. Ma andiamo con ordine, segnalando tutti gli eventi più importanti di **salute e benessere** ad aprile 2017 a Milano, grazie al nuovo **#spiegonebenessere** di *Milano Weekend*.

Convegni e corsi benessere

Chi l'ha detto che l'intelligenza emotiva è meno rilevante di quella tradizionale? Con l'evento organizzato da **YWN** (Young Women Network), al **Pacino Cafè di Francesco Piazzale Bacone**, **martedì 4** aprile si parlerà di come riconoscere e gestire le emozioni, dalle 19 alle 21.30 (È obbligatoria l'iscrizione tramite Eventbrite perché i posti sono limitati e le iscrizioni saranno aperte fino ad esaurimento. Ci si può iscrivere all'associazione diventando [socia di YWN](#)).

All'**Hotel Michelangelo di Piazza Luigi Di Savoia 6** si svolgerà, il **13 aprile**, il **XVI Convegno nazionale diabete - obesità**, un convegno medico per migliorare la prevenzione, la diagnosi e la cura delle malattie metaboliche, in particolare del diabete e dell'obesità. Il corso durerà 7 ore e la quota di partecipazione sarà di 220 euro. Ulteriori informazioni e iscrizioni a questo [link](#).

Sempre per chi fosse interessato alle tematiche della nutrizione, il 20 e 21 aprile, alla Fondazione Stelline di Corso Magenta 61, si terrà **Nutrimi - forum di nutrizione pratica**, organizzato da Sprim Italia. La manifestazione ha lo scopo di promuovere la salute ed educazione nutrizionale, tra il presente e gli scenari futuri del mondo dell'alimentazione. Si va dalla **sicurezza alimentare** globale alla **nutrizione pediatrica**, passando per il metabolismo energetico e la **salute nutrizionale** ([informazioni ed iscrizioni](#)).

Amanti della **cucina naturale e ayurvedica**? Mercoledì 19 Aprile 2017, dalle ore 18.30 alle ore 21.30, lo chef di alta cucina vegetale **Simone Salvini** vi svelerà i suoi segreti nella creazione di un menù completo, dall'antipasto al dolce per un perfetto equilibrio e armonia tra corpo e mente. La quota d'iscrizione per il corso di 3 ore è 150 € (IVA inclusa). [Per informazioni](#).

DINUOVO A TAVOLA



DIETA VEGETARIANA O VEGANA? ECCO I PRO E CONTRO SVELATI DAGLI ESPERTI

3 APRILE 2017 BY ANDREA DUCA

Negli ultimi anni il numero di persone nel mondo che hanno deciso di adottare una dieta vegetariana o vegana è aumentato: il Rapporto Eurispes 2017 parla di quasi due milioni di persone che non mangiano proteine animali e, all'interno di questo gruppo, il numero dei vegani è triplicato rispetto all'anno precedente. Le ragioni di questa scelta sono diverse: il 30% è mosso dalla sensibilità nei confronti degli animali, il 12% giustifica la sua scelta con la sensibilità ambientale e ben il 46,7% dichiara di averlo fatto per la propria salute.

E sono proprio gli effetti sulla salute i protagonisti di alcuni studi che saranno presentati a NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà a Milano, a Palazzo delle Stelline, il 20 e il 21 aprile 2017.

Il Prof. Francesco Sofi, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'università degli Studi di Firenze, ha analizzato diversi studi per capire se le diete vegetariane o vegane possano offrire una maggiore protezione nei confronti delle malattie cronicodegenerative e quale sia rischio di carenze nutrizionali correlato.

La Dott.ssa Valentina Rovelli invece, Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo presso l'Università degli Studi di Milano, tratterà i limiti e i vantaggi di una dieta simil-vegana per i pazienti affetti da PKU, una malattia metabolica che si manifesta nei primi giorni di vita del neonato.

DIETA

La Dott.ssa Lucia Baldi, del Dipartimento di Scienze Veterinarie per la Salute, la Produzione Animale e la Sicurezza Alimentare dell'Università di Milano e il Dott. Stefano Paolillo, Sales Manager IRI-Infoscan, parleranno dello scenario economico delle nuove tendenze alimentari con un focus sui prodotti vegani.

E proprio i prodotti vegani e la loro composizione, saranno al centro dell'intervento della Dott.ssa Laura Piazza, del Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione, la Produzione Animale e la Sicurezza Alimentare dell'Università di Milano.

NutriMi è aperto a tutti i professionisti del settore dell'alimentazione ed è uno strumento di aggiornamento professionale per medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti accreditato ECM – Educazione Continua in Medicina.

È possibile iscriversi ad una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it.



NutriMI - 11° Forum di nutrizione pratica | Fondazione Stelline | giovedì, 20. aprile 2017



NutriMI – Forum di Nutrizione Pratica è l'appuntamento annuale di riferimento per tutti i Professionisti della Salute e gli esperti che operano nel campo dell'Alimentazione e della Nutrizione.

Un momento di aggiornamento autorevole e prestigioso, con più di 500 iscritti oltre 25 Patrocini Scientifici e Istituzionali ogni anno.

Scopri il programma: <http://www.nutrimi.it/il-programma/>



Diete vegetariane e vegane? Pro e contro svelati dagli esperti a Nutrими 2017



Publicata il: 3/04/2017



Negli ultimi anni il numero di persone nel mondo che hanno deciso di adottare una dieta vegetariana o vegana è aumentato: il Rapporto Eurispes 2017 parla di quasi due milioni di persone che non mangiano proteine animali e, all'interno di questo gruppo, il numero dei vegani è triplicato rispetto all'anno precedente. Le ragioni di questa L'articolo Diete vegetariane e vegane? Pro e contro svelati d



NutriMi, forum di Nutrizione Pratica Ecm

Incontri e workshop

Da giovedì 20 aprile a venerdì 21 aprile 2017 - Ore 08:45, 09:00



Calendario

Date, orari e biglietti

< APRILE 2017 >

D	L	M	M	G	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Clicca sul giorno per info su orari e biglietti

Giovedì 20 e venerdì 21 aprile, torna l'appuntamento con **NutriMI**, il Forum di Nutrizione Pratica Ecm che da undici anni è un punto di riferimento per la comunità dei professionisti dell'alimentazione. Si discute del rapporto tra **dieta e infiammazione**, di come regolare il metabolismo, del ruolo dei media nell'educazione *alla salute* e di tanti altri argomenti legati al mondo della nutrizione.

Contemporaneamente al palinsesto congressuale, si tengono anche dei workshop organizzati in collaborazione con due società primarie scientifiche nazionali: *Sinu*, Società Italiana di Nutrizione Umana, e *Andid*, l'Associazione Nazionale Dietisti. Grazie ad una collaborazione con Sinupe invece, è approfondito il tema della nutrizione dalla gravidanza ai **primi 1000 giorni di vita del bambino**.

Nel corso di *NutriMI 2017* è assegnato il **Premio giornalisti DivulgScience 2017**, un riconoscimento istituito per premiare il lavoro dei giornalisti che con i loro articoli favoriscono una migliore conoscenza e una corretta informazione sui temi dell'alimentazione, della nutrizione e della salute.

Qui il programma completo della due giorni.

Info e iscrizione: www.nutrimi.it

Maggiori informazioni sul luogo
Fondazione Stelline



Diete vegetariane e vegane? Pro e contro svelati dagli esperti a NutriMI 2017

La diffusione di regimi alimentari con un ridotto, o assente, apporto di proteine di origine animali è uno dei temi più 'caldi' in nutrizione degli ultimi anni: un panel di scienziati d'eccezione ne parlerà a NutriMI 2017

A cura di **Filomena Fotia** - 3 aprile 2017 - 16:18



Negli ultimi anni il numero di persone nel mondo che hanno deciso di adottare una dieta vegetariana o vegana è aumentato: il Rapporto Eurispes 2017 parla di quasi due milioni di persone che non mangiano **proteine animali** e, all'interno di questo gruppo, il **numero dei vegani è triplicato** rispetto all'anno precedente. Le ragioni di questa scelta sono diverse: il 30% è mosso dalla sensibilità nei confronti degli animali, il 12% giustifica la sua scelta con la sensibilità ambientale e ben il **46,7%** dichiara di averlo fatto per la **propria salute**.

E sono proprio gli effetti sulla salute i protagonisti di alcuni studi che saranno presentati a NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà a Milano, a Palazzo delle Stelline, il 20 e il 21 aprile 2017.

Il Prof. Francesco Sofi, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'università degli Studi di Firenze, ha analizzato diversi studi per capire se le diete vegetariane o vegane possano offrire una **maggiore protezione nei confronti delle malattie cronico-degenerative e quale sia rischio di carenze nutrizionali correlato.**

La Dott.ssa Valentina Rovelli invece, Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo presso l'Università degli Studi di Milano, tratterà **i limiti e i vantaggi di una dieta simil-vegana per i pazienti affetti da PKU**, una malattia metabolica che si manifesta nei primi giorni di vita del neonato.

La Dott.ssa Lucia Baldi, del Dipartimento di Scienze Veterinarie per la Salute, la Produzione Animale e la Sicurezza Alimentare dell'Università di Milano e il Dott. Stefano Paolillo, Sales Manager IRI-Infoscan, parleranno dello **scenario economico delle nuove tendenze alimentari con un focus sui prodotti vegani.**

E proprio i **prodotti vegani e la loro composizione**, saranno al centro dell'intervento della Dott.ssa Laura Piazza, del Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione, la Produzione Animale e la Sicurezza Alimentare dell'Università di Milano.

NutriMi è aperto a tutti i professionisti del settore dell'alimentazione ed è uno strumento di aggiornamento professionale per **medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti** accreditato ECM - **Educazione Continua in Medicina.**

È possibile iscriversi ad una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it.



NUTRIMI

giovedì 20 aprile • venerdì 21 aprile

NutriMI – Forum di Nutrizione Pratica è l'appuntamento annuale di riferimento per tutti i professionisti della salute e gli esperti che operano nel campo dell'alimentazione e della nutrizione.

Il programma, distribuito su due giorni, vedrà la presenza di autorevoli esperti nazionali e internazionali: un'occasione per condividere nuovi studi, best practice e ricerche.

Durante la XI edizione verranno trattate alcune delle tematiche di più stretta attualità nel sistema salute e alimentazione:

- ALIMENTAZIONE E GLOBAL HEALTH

Sicurezza alimentare globale Controllo dell'infiammazione

- REGOLAZIONE BIOLOGICA IN NUTRIZIONE

Microbioma e microflora Metabolismo energetico

- LA PREVENZIONE NELLA DIETA

Promuovere la "salute nutrizionale" Invecchiare in salute

- EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

Il ruolo della bioingegneria Comunicare la nutrizione

Natural Point parteciperà all'evento con un proprio spazio espositivo.

Zazoom Social News

Diete vegetariane e vegane? Pro e contro svelati dagli esperti a NutriMI 2017

Arte etnografica

Aste Online [Vai a catawiki.it](#)



Negli ultimi anni il numero di persone nel mondo che hanno deciso di adottare una dieta vegetariana ...

Segnalato da : **meteoweb.eu**

[Commenta](#)

Grande zanna africano in antico...



100,00 €

Molto sofisticato grande zanna in avorio.

Splendidamente decorate con una vista...

[Catawiki - Aste](#)



Diete vegetariane e vegane? Pro e contro svelati dagli esperti a NutriMI 2017 (Di lunedì 3 aprile 2017) Negli ultimi anni il numero di persone nel mondo che hanno deciso di adottare una dieta vegetariana o vegana è aumentato: il Rapporto Eurispes **2017** parla di quasi due milioni di persone che non mangiano proteine animali e, all'interno di questo gruppo, il numero dei vegani è triplicato rispetto all'anno precedente. Le ragioni di questa scelta sono diverse: il 30% è mosso dalla sensibilità nei confronti degli animali, il 12% giustifica la sua scelta con la

sensibilità ambientale e ben il 46,7% dichiara di averlo fatto per la propria salute. E sono proprio gli effetti sulla salute i protagonisti di alcuni studi che saranno presentati a **NutriMI**, il Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà a Milano, a Palazzo delle Stelline, il 20 e il 21 aprile **2017**. Il Prof. Francesco Sofi, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'università degli Studi di Firenze, ha analizzato diversi ...



IL FORUM NUTRIMI 2017: NUOVE DIETE E NUOVE TECNOLOGIE



Come si evolve l'alimentazione umana? Le risposte al forum NUTRIMI 2017

Torna a Milano l'appuntamento con il forum **Nutrimi 2017**, che il 20 aprile e il 21 aprile al Palazzo delle Stelline di Milano accoglierà gli operatori del settore, le aziende, la comunità scientifica e gli opinion leader nel mondo dell'alimentazione della nutrizione per fare il punto sulle tematiche legate alla salute.

In questa XI edizione si parlerà della correlazione tra **dieta** e **infiammazione**, di **metabolismo energetico** e ci sarà anche un focus sul ruolo dei mass media nell'educazione "alimentare" alla salute e sul del progetto **Food4Me**.

Mel corso del forum NutriMi 2017 si svolgeranno anche workshop paralleli organizzati dalle società scientifiche partner della manifestazione, il 20 aprile la **Sinu**, Società Italiana di Nutrizione Umana, il 21 aprile l'**Andid**, l'Associazione Nazionale Dietisti. Sempre il 21 aprile la **SINUPE**, Società Italiana di Nutrizione Pediatrica, nel corso della sessione plenaria, discuterà il tema di nutrizione, gravidanza e primi 1000 giorni di vita del bambino.

«Il forum NutriMI 2017 è ormai un appuntamento di riferimento per gli **esperti della nutrizione** che desiderano essere aggiornati sui temi di attualità più caldi del settore» ha detto **Susanna Cannata**, direttore Scientifico di NutriMI 2017. «Il mondo della nutrizione infatti, è sempre più condizionato dall'esterno: analizzeremo per esempio come la volontà di preservare l'**ambiente** che ci circonda possa influenzare la nostra dieta, ma anche come i **media** giochino un ruolo sempre più importante nella formazione della nostra **educazione alla salute**. Inoltre faremo chiarezza sulla cosiddetta **dieta anti-infiammatoria**, condivideremo i risultati delle ultime ricerche dedicate al metabolismo energetico e dedicheremo un importante spazio anche all'analisi degli effetti sul nostro corpo di cibi e sostanze spesso al centro di polemiche, come ad esempio gli **zuccheri**, e ancora l'impatto dei **flavonoidi** presenti in frutta e verdura sui biomarker di cancro».

Il forum NutriMI 2017 è uno strumento di aggiornamento professionale per medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti e attribuisce crediti ECM, ma è aperto a tutti. Per le iscrizioni www.nutrimi.it.



Diete vegetariane e vegani? Pro e contro svelati dagli esperti a NutriMI 2017



Negli ultimi anni le persone che hanno deciso di adottare una dieta vegetariana o vegana è aumentato: il Rapporto Eurispes 2017 parla di quasi 2 milioni di persone che non mangiano proteine animali e, all'interno di questo gruppo, il numero dei vegani è triplicato rispetto al 2016. Le ragioni di questa scelta sono diverse: il 30% è mosso dalla sensibilità nei confronti degli animali, il 12% giustifica la sua scelta con la sensibilità ambientale e ben il 46,7% dichiara di averlo fatto per la propria salute.

E sono proprio gli effetti sulla salute i protagonisti di alcuni studi che saranno presentati a **NutriMI**, il Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà a Milano, a Palazzo delle Stelline, il 20 e il 21 aprile 2017.

Il Prof. Francesco Sofi, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'università degli Studi di Firenze, ha analizzato diversi studi per capire se le diete veg possano offrire una maggiore protezione dalle malattie cronic-degenerative e quale sia il rischio di carenze nutrizionali.

La Dott.ssa Lucia Baldi, del Dipartimento di Scienze Veterinarie per la Salute, la Produzione Animale e la Sicurezza Alimentare dell'Università di Milano e il Dott. Stefano Paolillo, Sales Manager IRI-Infoscan, parleranno dello scenario economico delle nuove tendenze alimentari con un focus sui prodotti vegani. E proprio i prodotti vegani e la loro composizione, saranno al centro dell'intervento della Dott.ssa Laura Piazza, del Dipartimento di Scienze per gli Alimenti, la Nutrizione, la Produzione Animale e la Sicurezza Alimentare dell'Università di Milano.

NutriMi è aperto a tutti i professionisti del settore dell'alimentazione ed è uno strumento di aggiornamento professionale per medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti accreditato ECM - Educazione Continua in Medicina.

È possibile iscriversi ad una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it.



Al via la campagna italiana di comunicazione Med Diet 4.0 per la rivitalizzazione della Dieta Mediterranea

Il modello MED DIET 4.0 promosso da IFMeD sta riscuotendo grande interesse da parte della comunità scientifica internazionale

A cura di **Antonella Petris** 13 aprile 2017 - 23:36

Mi piace 490 mila



MED DIET 4.0, il nuovo modello di Dieta Mediterranea Sostenibile ideato e promosso da IFMeD, International Foundation of Mediterranean Diet, ed elaborato nell'ambito della stretta collaborazione tra la CHIEAM e la FAO, è stato pubblicato a dicembre 2016 in un articolo intitolato "Med Diet 4.0: la dieta mediterranea e i suoi quattro benefici sostenibili" sulla prestigiosa rivista *Public Health Nutrition*, edita dall'Università di Cambridge e punto di riferimento per tutti coloro che operano nel mondo della salute e della nutrizione (<https://www.cambridge.org/core/journals/public->

health-nutrition/article/div-classtitlemed-diet-40-the-mediterranean-diet-with-four-sustainable-benefitsdiv/624955F8260F54B3DF1B57AF655A0ED3).

Med Diet 4.0 è il modello protagonista della **Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea**, lanciata da IFMeD durante il la Prima Conferenza Mondiale della Dieta Mediterranea tenutasi a Milano nel luglio 2016. *“La campagna riveste un importante ruolo nella **call to action nei confronti degli stakeholder pubblici e privati**, entrambi invitati a giocare un ruolo attivo nella promozione e nell'adozione del nuovo modello della classica Dieta Mediterranea.”* ha commentato **Sandro Dernini**, segretario generale di IFMeD e fondatore del Fourm sulle Culture Alimentari Mediterranee *“La comunità scientifica e gli stakeholder nel campo dell'alimentazione della nutrizione, della salute, della cultura, dell'ambiente e delle attività produttive locali sono invitati a collaborare allo sviluppo del MED DIET 4.0 attraverso progetti di ricerca, eventi, workshop e conferenze , mentre i cittadini verranno coinvolti in eventi che li vedranno protagonisti.”*

Il modello sostenibile MED DIET 4.0 è stato presentato per la prima volta nel 2015 in Expo A Milano, nell'ambito dell'evento promosso da CNR, CIHEAM, CRA, ENEA e Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee “The Med Diet Expo 2015 call: tempo di agire”. Il modello è strutturato in quattro dimensioni: **benefici nutrizionali e salutistici** superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, **basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona** che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un **elevato valore socioculturale** dell'alimentazione (non a caso l'UNESCO ha dichiarato la Dieta Mediterranea “Patrimonio Culturale Intangibile dell'Umanità”) e un **impatto positivo sulle economie locali**.

Med Diet 4.0 si prefigge di fornire un contributo effettivo alla **Call For Action 2016 per la Rivitalizzazione della Dieta Mediterranea** coinvolgendo sia il mondo accademico e scientifico che l'intera popolazione, anche attraverso un progetto nelle scuole con corsi dedicati alla nutrizione, alla sostenibilità e al patrimonio culturale dei nostri alimenti tradizionali. La campagna sarà presente a NutriMI 2017, il Forum di Nutrizione Pratica ECM, che si svolgerà il 20 e il 21 aprile 2017 al Palazzo delle Stelline a Milano.

Zazoom Social News

Al via la campagna italiana di comunicazione Med Diet 4 0 per la rivitalizzazione della

Download 

OS: Win XP/Vista/7/8/10
 Language: English
 Cost: Free



Convert to PDF Now

Convert Files into PDF



MED Diet 4.0, il nuovo modello di Dieta Mediterranea Sostenibile ideato e promosso da IFMeD, ...

Segnalato da: **meteoweb.eu**

[Commenta](#)

Fotovoltaico + Accumulo

L'accumulo adesso costa meno. Confronta 4 preventivi e risparmia

fotovoltaicoperte.com



Al via la campagna italiana di comunicazione Med Diet 4.0 per la rivitalizzazione della Dieta Mediterranea (Di giovedì 13 aprile 2017) MED Diet 4.0, il nuovo modello di Dieta Mediterranea Sostenibile ideato e promosso da IFMeD, International Foundation of Mediterranean Diet, ed elaborato nell'ambito della stretta collaborazione tra la CHIEAM e la FAO, è stato pubblicato a dicembre 2016 in un articolo intitolato "Med Diet 4.0: la Dieta mediterranea e i suoi quattro benefici sostenibili" sulla prestigiosa rivista Public

Health Nutrition, edita dall'Università di Cambridge e punto di riferimento per tutti coloro che operano nel mondo della salute e della nutrizione

(<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/div-classtitlemed-Diet-40-the-mediterranean-Diet-with-four-sustainable-benefitsdiv/624955F8260F54B3DF1B57AF655A0ED3>). Med Diet 4.0 è il modello protagonista della campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea, lanciata da IFMeD durante il la Prima Conferenza Mondiale della Dieta ...

Dieta Mediterranea: al via la campagna italiana di comunicazione Med Diet 4.0.

 Respiro News  14 aprile 2017

 [Leave a comment](#)



MED DIET 4.0, il nuovo modello di Dieta Mediterranea Sostenibile ideato e promosso da IFMeD, International Foundation of Mediterranean Diet, ed elaborato nell'ambito della stretta collaborazione tra la CHIEAM e la FAO, è stato pubblicato a dicembre 2016 in un articolo intitolato "Med Diet 4.0: la dieta mediterranea e i suoi quattro benefici sostenibili" sulla prestigiosa rivista *Public Health Nutrition*, edita dall'Università di Cambridge e punto di riferimento per tutti coloro che operano nel mondo della salute e della nutrizione

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/div-classtitlem-diet-40-the-mediterranean-diet-with-four-sustainable-benefitsdiv/624955F8260F54B3DF1B57AF655A0ED3>).

Med Diet 4.0 è il modello protagonista della **Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea**, lanciata da IFMeD durante il la Prima Conferenza Mondiale della Dieta Mediterranea tenutasi a Milano nel luglio 2016. *“La campagna riveste un importante ruolo nella **call to action nei confronti degli stakeholder pubblici e privati**, entrambi invitati a giocare un ruolo attivo nella promozione e nell’adozione del nuovo modello della classica Dieta Mediterranea.”* ha commentato **Sandro Dernini**, segretario generale di IFMeD e fondatore del Fourm sulle Culture Alimentari Mediterranee *“La comunità scientifica e gli stakeholder nel campo dell’alimentazione della nutrizione, della salute, della cultura, dell’ambiente e delle attività produttive locali sono invitati a collaborare allo sviluppo del MED DIET 4.0 attraverso progetti di ricerca, eventi, workshop e conferenze , mentre i cittadini verranno coinvolti in eventi che li vedranno protagonisti.”*

Il modello sostenibile MED DIET 4.0 è stato presentato per la prima volta nel 2015 in Expo A Milano, nell’ambito dell’evento promosso da CNR, CIHEAM, CRA, ENEA e Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee “The Med Diet Expo 2015 call: tempo di agire”. Il modello è strutturato in quattro dimensioni: **benefici nutrizionali e salutistici** superiori a livello cardiovascolare, dell’apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, **basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona** che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un **elevato valore socioculturale** dell’alimentazione (non a caso l’UNESCO ha dichiarato la Dieta Mediterranea “Patrimonio Culturale Intangibile dell’Umanità”) e un **impatto positivo sulle economie locali**.

Med Diet 4.0 si prefigge di fornire un contributo effettivo alla **Call For Action 2016 per la Rivitalizzazione della Dieta Mediterranea** coinvolgendo sia il mondo accademico e scientifico che l’intera popolazione, anche attraverso un progetto nelle scuole con corsi dedicati alla nutrizione, alla sostenibilità e al patrimonio culturale dei nostri alimenti tradizionali.

La campagna sarà presente a NutriMI 2017, il Forum di Nutrizione Pratica ECM, che si svolgerà il 20 e il 21 aprile 2017 al Palazzo delle Stelline a Milano.

Per saperne di più sulla Campagna: www.lanostradietamediterranea.it/ – www.ifmed.org

food&tec

NutriMI Forum di nutrizione pratica

A Milano il 20 e il 21 aprile, al Palazzo delle Stelline, si parla delle ultime scoperte scientifiche in tema di nutrizione. 2 giorni, 8 sessioni, 41 relatori e 4 workshop tematici

Nell'epoca di internet è sempre più facile reperire in autonomia informazioni relative alla salute, alla dieta e alle ultime tendenze alimentari. Ciò comporta un caos informativo e, talvolta, scelte potenzialmente dannose per la propria salute: per questo motivo, oggi, **il ruolo dei professionisti della salute diventa sempre più importante per fare cultura, chiarezza e consigliare percorsi alimentari in grado di favorire il benessere.** Prende il via da questa premessa l'XI edizione di NutriMI in programma a Milano il 20 e il 21 aprile presso il Palazzo delle Stelline; tra i temi trattati non mancano le diete del momento: la **dieta anti-infiammatoria** e la **dieta del mima-digiuno**, legata al tema del metabolismo energetico; si parla anche dei pro e dei contro delle **diete vegane** da un punto di vista medico. Non può mancare un approfondimento sulla **Dieta Mediterranea** come modello di dieta non solo salutare, ma anche sostenibile; e ancora, **si tiene una speciale *healthy sandwich lesson*** con lo chef Max Mariola, dove si svelano tutti i segreti per preparare panini nutrizionalmente equilibrati ma ricchi di gusto.

NutriMi è aperto ai professionisti del settore dell'alimentazione ed è uno strumento di aggiornamento professionale per medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti accreditato ECM – Educazione Continua in Medicina.

Per consultare il programma e iscriversi: www.nutrimi.it



Milano, 20-21 aprile 2017

Selenella, versatile e sostenibile, e' protagonista a NutriMI 2017

Selenella, patata 100% italiana garantita dal "Consorzio Patata Italiana di Qualità", sarà presente come partner a **NutriMI 2017**, il Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà dal 20 al 21 aprile presso il Palazzo delle Stelline di Milano.



NutriMI 2017 è una prestigiosa vetrina dedicata al tema della Nutrizione dove, ogni anno, si riuniscono i massimi esperti e studiosi del settore della nutrizione e della salute. Attraverso uno spazio dedicato, Selenella avrà la possibilità di mettere in mostra le caratteristiche nutritive delle sue patate anche grazie al prezioso supporto di una nutrizionista.

Selenella



Le qualità nutrizionali promosse a nutrими 2017

Selenella può essere definita come il primo alimento funzionale di origine vegetale e si distingue per valori nutrizionali che la rendono un alimento adatto a tutti, anche a chi pratica sport. Grazie al contenuto di amido, la patata fornisce energia e viene assimilata velocemente grazie ad un indice glicemico mediamente elevato. Contiene inoltre potassio (570 mg in 100 g) che contribuisce a mantenere in buono stato la funzione muscolare.

Inoltre, una porzione di patate Selenella copre circa il 33% della razione giornaliera raccomandata di selenio. Questo minerale infatti contribuisce alla protezione delle cellule dal danno ossidativo e al buon funzionamento del sistema immunitario.

Patate Selenella: alleate in cucina

Al fine di preservare le preziose qualità nutrizionali delle patate Selenella, la nutrizionista fornirà anche dei consigli sul loro consumo corretto, dalla modalità di cottura all'abbinamento più equilibrato. Per ridurre al minimo la perdita dei Sali minerali è preferibile optare per una cottura in pentola a pressione o anche nel forno a microonde mentre, abbinando la patata a frutta e fonti proteiche, si porterà in tavola un pasto completo e sano.



Grazie al loro sapore ricco e all'ottima consistenza, Selenella si presta ad ogni preparazione per conquistare i palati di tutti i suoi consumatori.

Contatti:**Consorzio Patata Italiana di Qualità**

via Tosarelli 155

40050 Villanova di Castenaso (BO)

Tel.: (+39) 051 5872419

Fax: (+39) 051 5872352

Web: www.selenella.it

Data di pubblicazione: 19/04/2017



Al via NutriMI 2017: protagonisti gli ultimi trend e le scoperte scientifiche in tema di nutrizione

NutriMI: tra i temi trattati non mancano le diete del momento

A cura di **Filomena Fotia** 19 aprile 2017 - 15:28

👍 Mi piace 494 mila



In un'epoca basata sul digitale è sempre più facile reperire in autonomia informazioni relative alla salute, alla dieta e alle ultime tendenze alimentari. Ciò comporta un caos informativo e, talvolta, scelte potenzialmente dannose per la propria salute: per questo motivo, oggi, il ruolo dei Professionisti della Salute diventa sempre più importante per fare cultura, chiarezza e consigliare percorsi alimentari in grado di favorire il benessere della popolazione.

Prenderà il via da questa premessa l'XI edizione di NutriMI; tra i temi trattati non mancano le diete del momento: la dieta anti-infiammatoria e la dieta del mima-digiuno, legata al tema del metabolismo energetico; si parlerà inoltre dei pro e dei contro delle diete vegane da un punto di vista medico.

TecnoserviziRent
Noleggio a lungo termine di auto, moto e veicoli commerciali



Non acquistare,
noleggia.

Richiedi una consulenza

Senza trascurare un importante aggiornamento sulla **Dieta Mediterranea** come modello di dieta non solo salutare, ma anche sostenibile; e ancora, verrà presentato il **miglioramento dei valori nutrizionali dei salumi italiani tutelati** e si terrà una speciale **'healthy sandwich lesson'** con lo chef Max Mariola, dove verranno svelati tutti i segreti per preparare panini nutrizionalmente equilibrati ma ricchi di gusto.

NutriMi è aperto a tutti i professionisti del settore dell'alimentazione ed è uno strumento di aggiornamento professionale per **medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti** accreditato ECM - **Educazione Continua in Medicina**.

Per consultare il programma e iscriversi: www.nutrimi.it



È TEMPO DI NUTRIMI: VEGANI O VEGETARIANI?

🕒 19 APR, 2017 👤 AUTORE: MICHELA MARRA

Negli ultimi anni il numero di chi ha deciso di adottare una dieta vegetariana o vegana è aumentato. Il Rapporto Eurispes 2017 parla di quasi due milioni di persone nel mondo che non mangiano proteine animali mentre il numero dei vegani è triplicato rispetto al 2016.

A MILANO • A dimostrare un'attenzione a questi due diversi profili alimentari, molto diffusi anche a Milano, è l'apertura in città di negozi e ristoranti attenti alle nuove esigenze, dagli indirizzi dove mangiare un semplice panino fino ai locali stellati con ingredienti cento per cento vegetali o veg. Ma come mai i milanesi e gli italiani hanno scelto di diventare vegetariani o vegani? Il 30% dice di essere mosso dalla sensibilità nei confronti degli animali, mentre il 12% giustifica la sua scelta con la sensibilità ambientale. Infine, ben il 46,7% dichiara di averlo fatto per la propria salute.

GLI EFFETTI • E saranno proprio gli effetti sulla salute i protagonisti di alcuni studi che saranno presentati a NutriMI, il forum di nutrizione pratica che si svolgerà al Palazzo delle Stelline, domani e venerdì. I temi? Dagli studi su come le diete vegane e vegetariane possano offrire una maggiore protezione nei confronti delle malattie cronic-degenerative agli eventuali rischi di carenze nutrizionali correlate. Non solo. Durante il forum saranno presentati tutte le caratteristiche di questi due profili alimentari e le loro conseguenze sulla salute con un focus sui prodotti vegani e la loro composizione. Per iscriversi a una o più sessioni del forum basta collegarsi al sito ufficiale www.nutrimi.it.

«Carenze nutrizionali minime»

L'esperto Francesco Sofi a MT

«Le diete vegetariane hanno un effetto molto positivo perché riducono il rischio di patologie cardiovascolari anche se c'è bisogno di qualche accortezza», spiega a Mi-Tomorrow il professore Francesco Sofi, tra i relatori dell'evento milanese NutriMI.

Professori Sofi, quali sono i pro delle diete vegetariane e vegane?

«I due profili alimentari, caratterizzati da un elevato consumo di alimenti su base vegetale, presentano notevoli effetti positivi tra i quali, oltre alla diminuzione del rischio di patologie cardiovascolari e di alcuni tipi di neoplasie, anche la riduzione dei livelli ematici di colesterolo totale e "cattivo" LDL.

E i contro?

«Gli effetti collaterali, invece, sono determinati da un eccesso di fibra che può provocare e stimolare in maniera smisurata l'intestino e il consumo esagerato di grassi e carboidrati, se il profilo alimentare non è ben condotto».

Possono esserci carenze nutrizionali correlate a una dieta vegetariana o vegana?

«Le carenze nutrizionali sono minime: si possono riscontrare livelli bassi di ferro nel sangue, così come di alcune vitamine e di alcuni altri minerali. Ma ripeto, sono quasi tendenti allo zero, se la dieta è ben condotta in senso latte-ovo. Per quanto riguarda la dieta vegana, invece, le carenze nutrizionali, se non supportate da integratori, includono sicuramente la vitamina B12, così come la vitamina D».

Si possono colmare queste carenze?

«Con degli integratori specifici, oppure favorendo la scelta di alimenti naturalmente ricchi di queste sostanze di cui l'organismo necessita e che sarebbe in difetto, o anche favorendo alcune tecniche di germinazione, fermentazione o ammollo che ne esaltano le caratteristiche nutritive».

È vero che questa tipologia di dieta può offrire una maggiore protezione nei confronti delle malattie cronico-degenerative?

«Per quanto riguarda le malattie cardiovascolari sappiamo che l'adozione di una dieta latte-ovo-vegetariana apporta una riduzione del rischio di insorgenza delle stesse, così come di diabete e di alcuni stati patologici come ipertensione arteriosa o livelli elevati di colesterolo nel sangue».

E sul cancro?

«Sulla patologia neoplastica ancora esistono studi non univoci a riguardo, e l'evidenza risulta essere a favore solo di alcuni tipi di tumori. Scarsissimi e non univoci risultati vi sono, invece, a favore della dieta vegana: saranno necessari ulteriori studi per capire a fondo la possibile relazione».



Nutrimi 2017



📍 Milano (MI) - Milano

📅 dal 20 aprile 2017 al 21 aprile 2017

di [Redazione di TigullioVino.it](#)

 [Articolo georeferenziato](#)

Il 20 aprile e il 21 aprile si apriranno le porte di NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che da undici anni è un punto di riferimento per la comunità dei Professionisti dell'Alimentazione

Dopo il successo della scorsa 10° edizione, torna l'appuntamento con NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nei settori dell'Alimentazione e della Nutrizione con lo scopo di condividere le più recenti novità del mondo dell'alimentazione. Le due giornate dedicate al tema della Nutrizione vedranno la partecipazione di studiosi a livello nazionale e internazionale che affronteranno tematiche di grande attualità.

DIETA E INFIAMMAZIONE: COME SONO LEGATE TRA LORO?

Uno degli argomenti che verranno trattati nel corso dell'XI edizione di NutriMI riguarderà il tema delle infiammazioni: come sono influenzate dalla nostra dieta? Come prevenirle? Come curarle? A queste e ad altre domande risponderanno gli esperti durante la seconda sessione di incontri prevista nel corso della mattina di giovedì 20 aprile: si indagherà su quali alimenti e composti bioattivi siano alla base di una dieta "antinfiammatoria", ma anche su come modulare l'incidenza di patologie croniche grazie a un'alimentazione mirata.

È POSSIBILE REGOLARE IL METABOLISMO PER DIMAGRIRE?

Il concetto di "metabolismo energetico" è spesso al centro dell'attenzione quando si parla di nutrizione e, in particolare, di dieta. Nel corso della seconda sessione pomeridiana di giovedì 20 aprile, un team di esperti analizzerà i diversi aspetti del metabolismo energetico a partire dal modo in cui quest'ultimo cambia nel corso del processo di dimagrimento. Sarà interessante inoltre scoprire le ultime novità riguardanti il ruolo dei micronutrienti nella regolazione del metabolismo e verificare le ipotesi su come la restrizione dietetica regoli l'omeostasi energetica.

IL RUOLO DEI MEDIA NELL'EDUCAZIONE 'ALLA SALUTE'

L'educazione nutrizionale è sempre più legata al mondo dei media e dei social che, se trasmette messaggi errati o poco chiari, può portare a conseguenze potenzialmente dannose per la salute. Ecco perché è importante che i media sappiano come promuovere le giuste abitudini e i corretti stili di vita: proprio di questo si parlerà venerdì 21 aprile, dalle 16 alle 17.30. Il focus sarà dedicato all'educazione nutrizionale oggi: dall'influenza esercitata dai media agli ultimi aggiornamenti relativi alla nutrizione personalizzata promossa dal progetto Food4Me.

LE SOCIETÀ SCIENTIFICHE PARTNER DI NUTRIMI 2017

Contemporaneamente al ricco palinsesto congressuale si terranno anche dei workshop paralleli organizzati in collaborazione con due società primarie scientifiche nazionali attive nel campo della nutrizione: Sinu, Società Italiana di Nutrizione Umana, che riunisce gli studiosi e gli esperti della nutrizione nelle sue diverse declinazioni e organizzerà il workshop di giovedì 20 aprile mentre Andid, l'Associazione Nazionale Dietisti impegnata in iniziative di formazione degli operatori, che si occuperà del workshop del pomeriggio di venerdì 21 aprile. Inoltre, la giornata di venerdì 21 aprile si aprirà con la sessione plenaria realizzata in collaborazione con SINUPE (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), durante il quale si discuterà sul tema della nutrizione, dalla gravidanza ai primi 1000 giorni di vita del bambino.

“NutriMI 2017 è ormai un appuntamento di riferimento per gli esperti della nutrizione che desiderano essere aggiornati sui temi di attualità più caldi del settore. Il mondo della nutrizione infatti, è sempre più condizionato dall'esterno: analizzeremo ad esempio come la volontà di preservare l'ambiente che ci circonda possa influenzare la nostra dieta, ma anche come i media giochino un ruolo sempre più importante nella formazione della nostra educazione alla salute” commenta Susanna Cannata, Direttore Scientifico di NutriMI 2017 “Inoltre faremo chiarezza sulla cosiddetta dieta anti-infiammatoria, condivideremo i risultati delle ultime ricerche dedicate al metabolismo energetico e dedicheremo un importante spazio anche all'analisi degli effetti sul nostro corpo di cibi e sostanze spesso al centro di polemiche, come ad esempio gli zuccheri, e ancora l'impatto dei flavonoidi presenti in frutta e verdura sui biomarker di cancro.”

NutriMi è uno strumento di aggiornamento professionale per medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti e attribuisce crediti ECM – Educazione Continua in Medicina. Il forum è un appuntamento aperto a tutti: non solo professionisti del settore quindi, ma anche un pubblico più ampio che è interessato all'argomento. A partire da venerdì 20/01/2017 è possibile iscriversi ad una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it.

Zazoom Social News

Al via NutriMI 2017 | protagonisti gli ultimi trend e le scoperte scientifiche in tema di



3 Easy Steps:

- 1) Click "Download"
- 2) Download on our website
- 3) Get Free Forms Online www.getformsonline.com



In un'epoca basata sul digitale è sempre più facile reperire in autonomia informazioni relative ...

Segnalato da: **meteoweb.eu**

[Commenta](#)



Al via NutriMI 2017: protagonisti gli ultimi trend e le scoperte scientifiche in tema di nutrizione (Di mercoledì 19 aprile 2017) In un'epoca basata sul digitale è sempre più facile reperire in autonomia informazioni relative alla salute, alla dieta e alle ultime tendenze alimentari. Ciò comporta un caos informativo e, talvolta, scelte potenzialmente dannose per la propria salute: per questo motivo, oggi, il ruolo dei Professionisti della Salute diventa sempre più importante per fare cultura, chiarezza e consigliare percorsi alimentari in grado di favorire il benessere della popolazione. Prenderà il via da questa premessa l'XI edizione di **NutriMI**; tra i temi trattati non mancano le diete del momento: la dieta anti-infiammatoria e la dieta del mima-digiuno, legata al **tema** del metabolismo energetico; si parlerà inoltre dei pro e dei contro delle diete vegane da un punto di vista medico. Senza trascurare un importante aggiornamento sulla Dieta Mediterranea come modello di dieta non solo salutare, ma anche ...



EVENT DETAILS NUTRIMI - 11° FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA

NutriMI – Forum di Nutrizione Pratica è l'appuntamento annuale di riferimento per tutti i Professionisti della Salute e gli esperti che operano nel campo dell'Alimentazione e della Nutrizione.

Un momento di aggiornamento autorevole e prestigioso, con più di 500 iscritti oltre 25 Patrocini Scientifici e Istituzionali ogni anno.

Scopri il programma: <http://www.nutrimi.it/il-programma/>



Al via la campagna italiana di comunicazione per promuovere la dieta mediterranea

Stefano 20 aprile 2017 0 commenti



La Campagna è un progetto da IFMeD (International Foundation of Mediterranean Diet), che mira ad attivare una strategia consensuale e coordinata a livello sovranazionale per promuovere e consolidare i valori e i benefici della **Dieta Mediterranea**.

Segnaliamo che la prima tappa 2017 della Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea si terrà a NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica ECM, che si svolgerà il 20 e il 21 aprile 2017 al Palazzo delle Stelline a Milano.

Med Diet 4.0 è il modello protagonista della Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea, lanciata da IFMeD durante il la Prima Conferenza Mondiale della Dieta Mediterranea tenutasi a Milano nel luglio 2016. "La campagna riveste un importante ruolo nella call to action nei confronti degli stakeholder pubblici e privati, entrambi invitati a giocare un ruolo attivo nella promozione e nell'adozione del nuovo modello della classica Dieta Mediterranea." ha commentato Sandro Dernini, segretario generale di IFMeD e fondatore del Fourm sulle Culture Alimentari Mediterranee "La comunità scientifica e gli stakeholder nel campo dell'alimentazione, della nutrizione, della salute, della cultura, dell'ambiente e delle attività produttive locali sono invitati a collaborare allo sviluppo del **MED DIET 4.0** attraverso progetti di ricerca, eventi, workshop e conferenze , mentre i cittadini verranno coinvolti in eventi che li vedranno protagonisti."

Il modello sostenibile MED DIET 4.0 è stato presentato per la prima volta nel 2015 in Expo A Milano, nell'ambito dell'evento promosso da CNR, CIHEAM, CRA, ENEA e Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee "The Med Diet Expo 2015 call: tempo di agire". Il modello è strutturato in quattro dimensioni: **benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario**, basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un elevato valore socioculturale dell'alimentazione (non a caso l'UNESCO ha dichiarato la Dieta Mediterranea "Patrimonio Culturale Intangibile dell'Umanità") e un impatto positivo sulle economie locali.

Med Diet 4.0 si prefigge di fornire un contributo effettivo alla Call For Action 2016 per la Rivitalizzazione della Dieta Mediterranea coinvolgendo sia il mondo accademico e scientifico che l'intera popolazione, anche attraverso un progetto nelle scuole con **corsi dedicati alla nutrizione, alla sostenibilità e al patrimonio culturale dei nostri alimenti tradizionali**.

Per saperne di più sulla Campagna: www.lanostradietamediterranea.it e www.ifmed.org

CORRIERE ORTOFRUTTICOLO.it

SELENELLA PARTNER DI NUTRIMI 2017

Inserito: giovedì 20 aprile 2017



Selenella, patata 100% italiana garantita dal "Consorzio Patata Italiana di Qualità", sarà presente come partner a NutriMI 2017, il Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà oggi, 20 aprile e domani, 21 aprile, presso il Palazzo delle Stelline di Milano.

NutriMI 2017 è una prestigiosa vetrina dedicata al tema della Nutrizione dove, ogni anno, si riuniscono i massimi esperti e studiosi del settore della nutrizione e della salute. Attraverso uno spazio dedicato, Selenella avrà la possibilità di

mettere in mostra le caratteristiche nutritive delle sue patate anche grazie al prezioso supporto di una nutrizionista.

LE QUALITÀ NUTRIZIONALI PROMOSSE A NUTRIMI 2017



Selenella può essere definita come il primo alimento funzionale di origine vegetale e si distingue per valori nutrizionali che la rendono un alimento adatto a tutti, anche a chi pratica sport. Grazie al contenuto di amido, la patata fornisce energia e viene assimilata velocemente grazie ad un indice glicemico mediamente elevato. Contiene inoltre potassio (570 mg in 100 g) che contribuisce a mantenere in buono stato la funzione muscolare.

Inoltre, una porzione di patate Selenella copre circa il 33% della

razione giornaliera raccomandata di selenio. Questo minerale infatti contribuisce alla protezione delle cellule dal danno ossidativo e al buon funzionamento del sistema immunitario.

PATATE SELENELLA: ALLEATE IN CUCINA

Al fine di preservare le preziose qualità nutrizionali delle patate Selenella, la nutrizionista fornirà anche dei consigli sul loro consumo corretto, dalla modalità di cottura all'abbinamento più equilibrato. Per ridurre al minimo la perdita dei Sali minerali è preferibile optare per una cottura in pentola a pressione o anche nel forno a microonde mentre, abbinando la patata a frutta e fonti proteiche, si porterà in tavola un pasto completo e sano.

Grazie al loro sapore ricco e all'ottima consistenza, Selenella si presta ad ogni preparazione per conquistare i palati di tutti i suoi consumatori.



Selenella è protagonista a NutriMI 2017



Selenella, patata 100% italiana garantita dal "Consorzio Patata Italiana di Qualità", sarà presente come partner a NutriMI 2017, il Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà dal 20 al 21 aprile presso il Palazzo delle Stelline di Milano.

NutriMI 2017 è una prestigiosa vetrina dedicata al tema della Nutrizione dove, ogni anno, si riuniscono i massimi esperti e studiosi del settore della nutrizione e della salute. Attraverso uno spazio dedicato, Selenella avrà la possibilità di mettere in mostra le caratteristiche nutritive delle sue patate anche grazie al prezioso supporto di una nutrizionista.

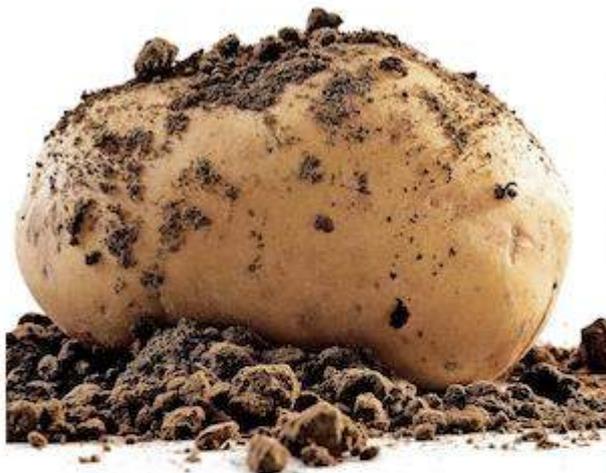
Selenella può essere definita come il primo alimento funzionale di origine vegetale e si distingue per valori nutrizionali che la rendono un alimento adatto a tutti, anche a chi pratica sport. Grazie al contenuto di amido, la patata fornisce energia e viene assimilata velocemente grazie ad un indice glicemico mediamente elevato. Contiene inoltre potassio (570 mg in 100 g) che contribuisce a mantenere in buono stato la funzione muscolare.

20 Aprile 2017



Giovedì 20 Aprile 2017

MERCATI & IMPRESE



Selenella in scena oggi e domani a Nutrimi 2017

Selenella, patata 100% italiana garantita dal "Consorzio Patata Italiana di Qualità", sarà presente come partner a Nutrimi 2017, il Forum di Nutrizione Pratica che si svolge oggi e domani, venerdì 21 aprile, presso il Palazzo delle Stelline di Milano. Nutrimi 2017 è una prestigiosa vetrina dedicata al tema della Nutrizione dove, ogni anno, si riuniscono i

massimi esperti e studiosi del settore della nutrizione e della salute. Attraverso uno spazio dedicato, Selenella avrà la possibilità di mettere in mostra le caratteristiche nutritive delle sue patate anche grazie al prezioso supporto di una nutrizionista.

Le qualità nutrizionali promosse a Nutrimi 2017

Selenella può essere definita come il primo alimento funzionale di origine vegetale e si distingue per valori nutrizionali che la rendono un alimento adatto a tutti, anche a chi pratica sport. Grazie al contenuto di amido, la patata fornisce energia e viene assimilata velocemente grazie ad un indice glicemico mediamente elevato. Contiene inoltre potassio (570 mg in 100 g) che contribuisce a mantenere in buono stato la funzione muscolare.

Inoltre, una porzione di patate Selenella copre circa il 33% della razione giornaliera raccomandata di selenio. Questo minerale infatti contribuisce alla protezione delle cellule dal danno ossidativo e al buon funzionamento del sistema immunitario.



Patate Selenella alleate in cucina

Al fine di preservare le preziose qualità nutrizionali delle patate Selenella, la nutrizionista fornirà anche dei consigli sul loro consumo corretto, dalla modalità di cottura all'abbinamento più equilibrato. Per ridurre al minimo la perdita dei Sali minerali è preferibile optare per una cottura in pentola a pressione o anche nel forno a microonde mentre, abbinando la patata a frutta e fonti proteiche, si porterà in tavola un pasto completo e sano.

Grazie al loro sapore ricco e all'ottima consistenza, Selenella si presta ad ogni preparazione per conquistare i palati di tutti i suoi consumatori.

Fonte: ufficio stampa Selenella

SELENELLA, VERSATILE E SOSTENIBILE È PROTAGONISTA A NUTRIMI 2017



Dal 20 al 21 aprile, Selenella presenterà le sue proprietà nutrizionali ai Professionisti della Salute

Selenella, patata 100% italiana garantita dal "Consorzio Patata Italiana di Qualità", **sarà presente come partner a NutriMI 2017**, il Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà dal 20 al 21 aprile presso il Palazzo delle Stelline di Milano.

NutriMI 2017 è una prestigiosa vetrina dedicata al tema della Nutrizione dove si riuniscono ogni anno i massimi esperti e studiosi del settore della nutrizione e della salute. Attraverso uno spazio dedicato, Selenella avrà la possibilità di mettere in mostra le caratteristiche nutritive delle sue patate anche grazie al prezioso supporto di una nutrizionista.

LE QUALITÀ NUTRIZIONALI PROMOSSE A NUTRIMI 2017

Selenella può essere definita come il **primo alimento funzionale di origine vegetale** e si distingue per valori nutrizionali che la rendono un alimento adatto a tutti, anche a chi pratica sport. Grazie al contenuto di amido, la patata fornisce energia e viene assimilata velocemente grazie ad un indice glicemico mediamente elevato. Contiene inoltre potassio (570 mg in 100 g) che contribuisce a mantenere in buono stato la funzione muscolare. Inoltre, una porzione di patate Selenella copre circa il 33% della razione giornaliera raccomandata di selenio. Questo minerale infatti contribuisce alla protezione delle cellule dal danno ossidativo e al buon funzionamento del sistema immunitario.

PATATE SELENELLA: ALLEATE IN CUCINA

Al fine di preservare le preziose qualità nutrizionali delle patate Selenella, la nutrizionista fornirà anche dei consigli sul loro consumo corretto, dalla modalità di cottura all'abbinamento più equilibrato. Per ridurre al minimo la perdita dei Sali minerali è preferibile optare per una cottura in pentola a pressione o anche nel forno a microonde mentre, abbinando la patata a frutta e fonti proteiche, si porterà in tavola un pasto completo e sano. Grazie al loro sapore ricco e all'ottima consistenza, Selenella si presta ad ogni preparazione per conquistare i palati di tutti i suoi consumatori.

La patata Classica Selenella del Consorzio Patata Italiana di Qualità, prima in campo pataticolo e ortofrutticolo, ha ottenuto la certificazione **EPD (Environmental Product Declaration)**, ovvero Dichiarazione Ambientale di Prodotto ed ha inoltre ricevuto il marchio **QC - Qualità Controllata** dall'Ente Pubblico Regione Emilia Romagna.

MONDO PRESSING

Al via stamane NutriMi 2017 con il trend e delle ultime scoperte scientifiche sulla nutrizione

Inserito da Redazione in Alimentazione



Milano, 19 aprile 2017 – **NutriMI**: 2 giorni, 8 sessioni, 41 relatori e 4 workshop tematici: sono questi i numeri dell'XI edizione del Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà a Milano, a Palazzo delle Stelline, il 20 e il 21 aprile.

In un'epoca basata sul digitale è sempre più facile reperire in autonomia informazioni relative alla salute, alla dieta e alle ultime tendenze alimentari. Ciò comporta un caos informativo e, talvolta, scelte potenzialmente dannose per la propria salute: per questo motivo, oggi, **il ruolo dei Professionisti della Salute diventa sempre più importante** per fare cultura, chiarezza e consigliare percorsi alimentari in grado di favorire il benessere della popolazione.

Prenderà il via da questa premessa l'XI edizione di NutriMI; tra i temi trattati non mancano le diete del momento: la **dieta anti-infiammatoria** e la **dieta del mima-digiuno**, legata al tema del metabolismo energetico; si parlerà inoltre dei pro e dei contro delle **diete vegane** da un punto di vista medico.

Senza trascurare un importante aggiornamento sulla **Dieta Mediterranea** come modello di dieta non solo salutare, ma anche sostenibile; e ancora, verrà presentato il **miglioramento dei valori nutrizionali dei salumi italiani tutelati** e si terrà una speciale **'healthy sandwich lesson'** con lo chef Max Mariola, dove verranno svelati tutti i segreti per preparare panini nutrizionalmente equilibrati ma ricchi di gusto.

NutriMi è aperto a tutti i professionisti del settore dell'alimentazione ed è uno strumento di aggiornamento professionale per **medici, biologi nutrizionisti, dietisti e farmacisti** accreditato **ECM – Educazione Continua in Medicina**.

Per consultare il programma e iscriversi: www.nutrimi.it

NutriMi con le Prugne della California

Milano – Da sempre attivo nella ricerca scientifica, Il CaliforniaPruneBoard presenta a NutriMI – il forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli

📅 aprile 20, 2017

💬 Inserisci un commento



Milano – Da sempre attivo nella ricerca scientifica, Il **CaliforniaPruneBoard** presenta a **NutriMI** – il forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nel mondo dell’Alimentazione e della Nutrizione – **il potenziale salutistico delle Prugne della California** grazie all’intervento di **Annamaria Acquaviva**, dietista nutrizionista che collabora in Italia con il consorzio.

“La presenza di fibre nelle prugne secche è sicuramente la caratteristica nutrizionale più nota, ma ci sono molti altri aspetti nutrizionali rilevanti di questo alimento che vale la pena approfondire”, afferma **Annamaria Acquaviva, dietista nutrizionista per il California Prune Board in Italia.**

Naturalmente prive di grassi, di sodio e di zuccheri aggiunti, le Prugne della California sono un **alimento dall’elevato potere salutistico**: hanno, infatti, un alto contenuto di vitamina K e dipotassio e sono una fonte di vitamina B6, di rame e di manganese, che conferiscono loro benefiche proprietà.

Studi scientifici condotti su donne in menopausa evidenziano il **contributo delle Prugne della California sulla salute delle ossa**: una semplice porzione quotidiana di prugne disidratate può essere utile per la salute, rallentando la perdita di massa ossea^[1]. Infatti, l’**alto contenuto di vitamina K e la presenza di manganese supportano il mantenimento delle ossa**, mentre il **potassio contenuto in quantità rilevante è indispensabile per la normale funzione muscolare.**

“Le prugne disidratate hanno un basso indice glicemico (IG) di 29 , grazie sia alla presenza di fibre e sia soprattutto alla composizione dei loro glucidi, fornendo un’energia facilmente disponibile e di graduale assimilazione. Il sorbitolo, dolcificante meno calorico del saccarosio (lo zucchero comune) e naturalmente presente nelle prugne, viene degradato senza l’intervento dell’insulina e viene assorbito in modo incompleto dall’intestino, dove combatte la stipsi se assunto ad alte dosi”, spiega **Annamaria Acquaviva**.

Naturalmente, non bisogna tralasciare i benefici, dovuti all'**alto contenuto di fibra**, per le funzionalità intestinali, riconosciuti anche dalla Commissione Europea grazie agli sforzi scientifici messi in campo del California Prune Board.

“Le prugne sono l’unico frutta secca, naturale e intera ad aver ottenuto un’indicazione nutrizionale autorizzata:mangiare 100g di prugne seccheal giorno contribuisce al normale funzionamento dell’apparato digerente come parte di una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita salutare. Considerando che in Italia il consumo di vegetali – e quindi di fibra – è largamente insufficiente[2], questo alimento può sicuramente contribuire a raggiungere il fabbisogno consigliato: almeno 3 prugne disidratate al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura”, afferma **Annamaria Acquaviva**.

Importanti evidenze scientifiche dimostrano l'utilità del regolare consumo delle prugne disidratate con molteplici effetti benefici per l'organismo umano.



LA PRIMAVERA STA ARRIVANDO: LET'S FALL IN LOVE WITH CALIFORNIA PRUNES!

Movimento, idratazione e alimentazione sono le parole chiave per affrontare al meglio il periodo primaverile. Grazie alle peculiari caratteristiche nutritive, le Prugne della California sono l'ingrediente "segreto" per disintossicarsi dalle tossine dell'inverno e risvegliare il corpo.

Milano – Luce crescente, abbigliamento più leggero, aria fresca... sta arrivando il momento di **rigenerarsi!** **La primavera è ormai alle porte**: una stagione delicata per il fisico che può risentire di un po' di stanchezza. Bisogna quindi essere pronti ad affrontare questo periodo con energia e prepararsi a depurare il corpo dalle tossine e dagli eccessi invernali.

Unire sport e movimento all'aria aperta a una **cura dell'alimentazione** e dell'idratazione è fondamentale per risvegliare il corpo e tornare in perfetta forma! Sebbene una dieta sana con la corretta suddivisione delle porzioni di nutrienti nell'arco della giornata debba essere una tendenza di tutte le stagioni, in primavera l'attenzione diventa ancora più alta.

“L’assunzione della giusta quantità di carboidrati, di proteine salutari e l’apporto di grassi ‘buoni’ sono accorgimenti necessari per rigenerare l’organismo. Senza dimenticare il contributo indispensabile di frutta e verdura, ricche di proprietà benefiche”, dichiara Annamaria Acquaviva, dietista nutrizionista per il California Prune Board in Italia. “Un ruolo di particolare importanza, infatti, è giocato dalle fibre che contribuiscono in modo rilevante alla disintossicazione del corpo, ripulendoci dalle tossine e dalle scorie prodotte dall’organismo”.

Le **Prugne della California** sono la **soluzione gustosa e salutare** per assumere la giusta quantità di fibre* e godersi la bellezza primaverile! Le prugne secche, infatti, sono l’unica frutta secca, naturale e intera, ad aver ottenuto un’indicazione nutrizionale autorizzata dalla Commissione Europea.

Definite **Superfood**, grazie alle innumerevoli proprietà benefiche, le **Prugne della California** sono ottime come **snack** – anche per accompagnare l’attività sportiva -e rappresentano un **ingrediente versatile** in cucina. Infatti, possono essere integrate facilmente nella propria dieta quotidiana con ricette leggere e creative, dolci e salate.

Oltre alla presenza di fibre, le **Prugne della California hanno un elevato contenuto di vitamina K e sono fonte di manganese**, che supporta il mantenimento delle ossa**. Inoltre, le prugne favoriscono la bellezza dei capelli grazie alla presenza di vitamina B6, che regola la secrezione di sebo, e del rame che contribuisce a rendere più intenso e uniforme il colore dei capelli.

“Tutto questo conferma che, all’interno di una dieta varia e bilanciata e di uno stile vita sano le prugne secche sono l’alimento ideale per favorire il benessere del nostro corpo anche in primavera”, conclude Annamaria Acquaviva.

California Prune Board

La filiera delle Prugne della California è rappresentata dal California Prune Board, consorzio che riunisce 900 coltivatori di susine e 29 confezionatori di prugne secche provenienti dalla California. La California produce il 99% delle prugne secche negli Stati Uniti, e il prodotto premium viene esportato in oltre 70 Paesi in tutto il mondo. In totale, la California contribuisce per il 60% alle forniture mondiali di prugne secche. Il California Prune Board si occupa di promuovere e incrementare le vendite e la consapevolezza sulle prugne secche della California.



Nutrimi 2017

iCal Import

Inizio: 20 Aprile 2017

Indirizzo: Milano

Fine: 21 Aprile 2017

Sito: www.nutrimi.it



Dopo il successo della scorsa 10^ª edizione, torna l'appuntamento con **NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica** che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nei settori

dell'Alimentazione e della Nutrizione con lo scopo di condividere le più recenti novità del mondo dell'alimentazione. Le due giornate dedicate al tema della Nutrizione vedranno la **partecipazione di studiosi a livello nazionale e internazionale** che affronteranno tematiche di grande attualità.

Uno degli argomenti che verranno trattati nel corso dell'XI edizione di NutriMI riguarderà il tema delle infiammazioni: come sono influenzate dalla nostra dieta? Come prevenirle? Come curarle? A queste e ad altre domande risponderanno gli esperti durante la seconda sessione di incontri prevista nel corso della mattina di giovedì 20 aprile: si indagherà su quali alimenti e composti bioattivi siano alla base di una dieta "antinfiammatoria", ma anche su come modulare l'incidenza di patologie croniche grazie a un'alimentazione mirata.

Il concetto di “metabolismo energetico” è spesso al centro dell’attenzione quando si parla di nutrizione e, in particolare, di dieta. Nel corso della seconda sessione pomeridiana di giovedì 20 aprile, un team di esperti analizzerà i diversi aspetti del metabolismo energetico a partire dal modo in cui quest’ultimo cambia nel corso del processo di dimagrimento. Sarà interessante inoltre scoprire le ultime novità riguardanti il ruolo dei micronutrienti nella regolazione del metabolismo e verificare le ipotesi su come la restrizione dietetica regoli l’omeostasi energetica.

L’educazione nutrizionale è sempre più legata al mondo dei media e dei social che, se trasmette messaggi errati o poco chiari, può portare a conseguenze potenzialmente dannose per la salute. Ecco perché è importante che i media sappiano come promuovere le giuste abitudini e i corretti stili di vita: proprio di questo si parlerà venerdì 21 aprile, dalle 16 alle 17.30. Il focus sarà dedicato all’educazione nutrizionale oggi: dall’influenza esercitata dai media agli ultimi aggiornamenti relativi alla nutrizione personalizzata promossa dal progetto Food4Me.

Contemporaneamente al ricco palinsesto congressuale si terranno anche dei workshop paralleli organizzati in collaborazione con due società primarie scientifiche nazionali attive nel campo della nutrizione: **Sinu**, Società Italiana di Nutrizione Umana, che riunisce gli studiosi e gli esperti della nutrizione nelle sue diverse declinazioni e organizzerà il workshop di giovedì 20 aprile mentre **Andid**, l’Associazione Nazionale Dietisti impegnata in iniziative di formazione degli operatori, che si occuperà del workshop del pomeriggio di venerdì 21 aprile. Inoltre, la giornata di venerdì 21 aprile si aprirà con la sessione plenaria

realizzata **in collaborazione con SINUPE** (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), durante il quale si discuterà sul tema della nutrizione, dalla gravidanza ai primi 1000 giorni di vita del bambino.



L'appello degli scienziati a NutriMI 2017: attenzione ai pericoli della cyber-nutrizione

Venerdì, 21 Aprile 2017 Meteo Web

L'XI edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti grazie ai temi trattati da un parterre composto dai massimi esperti... [Articolo completo](#) » [Commenti](#) »



Sgombri e sardine: i superfood che arrivano dal mare

Che si tratti di superfood o di alimenti funzionali, è certo che i consumatori prestano sempre più attenzione per quei cibi che hanno proprietà benefiche e protettive per l'organismo

A cura di *Filomena Fotia* 21 aprile 2017 - 12:25

 Mi piace 494 mila



Nutrienti, salutari e preziosi per mantenere l'organismo nelle condizioni ottimali: che si tratti di **superfood** o di alimenti funzionali, è certo che i consumatori prestano sempre più attenzione per quei cibi che hanno proprietà benefiche e protettive per l'organismo poiché, se inseriti in un regime alimentare equilibrato, possono aiutare ad avere uno stile di vita salutare. Non solo noci, bacche di Goji e mirtilli, alcuni di questi provengono anche dal mare: sardine e sgombri, in particolare, sia freschi che in scatola, essendo pesci grassi sono un vero e proprio concentrato nutrizionale. Si tratta infatti di alimenti dall'elevato valore nutritivo, poiché fonte primaria di alcuni nutrienti e micronutrienti fondamentali per il benessere dell'organismo (proteine nobili altamente digeribili, acidi grassi polinsaturi omega-3, sali minerali e vitamine) da consumare freschi o in conserva. Il pesce in scatola, infatti, rappresenta un'ottima alternativa a quello fresco perché ne mantiene inalterati tutti i benefici nutrizionali ed ha una maggiore praticità e versatilità di consumo.

TecnoserviziRent
Noleggio a lungo termine di auto, moto e veicoli commerciali



Non acquistare,
noleggia.

Richiedi una consulenza

In occasione dell'**11^a edizione di NutriMI**, in programma a Milano il 20 e 21 aprile 2017 - durante la quale i più autorevoli esperti del panorama scientifico hanno provato a fare chiarezza sui temi dell'alimentazione, della nutrizione e della salute - la **Prof.ssa Alessandra Bordoni** del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Università di Bologna e membro del Consiglio Direttivo della **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** ha tenuto un intervento sul ruolo del pesce azzurro nella Dieta Mediterranea, sia fresco che in conserva, spiegandone la ricchezza nutrizionale legata in particolare al suo contenuto di due acidi grassi omega 3, EPA e DHA. Esistono ormai chiare evidenze scientifiche inerenti l'importanza di questi acidi grassi per il mantenimento della normale funzionalità visiva, cardiaca e cerebrale. EPA e DHA, se introdotti in quantità corrette, contribuiscono a mantenere normali valori di trigliceridi ematici e di pressione arteriosa, ed hanno quindi un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

«L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombro in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco», spiega la Prof.ssa Bordoni.

Tanto è vero che considerando i valori nutrizionali delle conserve di pesce rispetto a quelli della materia prima fresca di partenza, si riscontra la stessa ricchezza di proteine, vitamine e acidi grassi Omega 3 che rendono il pesce un alimento importante per una dieta equilibrata. Una porzione di **Filetti di Sgombro Grigliati all'Olio Extra vergine di oliva Rio Mare**, per esempio, fornisce il 19% dell'energia giornaliera necessaria, mentre una confezione di **Filetti di Sardine all'Olio d'Oliva Rio Mare** copre quasi la metà della quantità giornaliera di riferimento per la vitamina B12. Le conserve di pesce **Rio Mare** (<http://www.riomare.it/>) sono quindi un modo facile, sicuro e conveniente per aumentare l'assunzione dei preziosi nutrienti del pesce, inoltre sono pratiche poiché già pronte al consumo e condite con un pizzico di sale e con un filo d'olio d'oliva.

«Da sempre Rio Mare è molto attenta al tema della corretta nutrizione sia nello sviluppo dei nuovi prodotti che nell'attività di educazione dei consumatori, impegnandosi attivamente per diffondere i benefici del pesce e di una corretta alimentazione. In particolar modo, negli ultimi anni abbiamo lanciato prodotti come gli sgombri e le sardine, dall'elevato valore nutrizionale, che sono un valido alleato per raggiungere i livelli di consumo di pesce raccomandati dalla Dieta Mediterranea, il modello alimentare più avvalorato dai nutrizionisti. Nell'ambito della Dieta Mediterranea, il consumo di pesce riveste un ruolo fondamentale dal punto di vista salutistico e consumato almeno due volte a settimana, in una dieta varia ed equilibrata, può contribuire al mantenimento ed al miglioramento dello stato di salute. Per questo motivo, abbiamo deciso di diventare main partner per l'Italia della Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea promossa da IFMED (International Foundation of Mediterranean Diet), con attività volte ad informare sui benefici nutrizionali del consumo di pesce.», dichiara **Luciano Pirovano, CSR Director di Bolton Alimentari**.

La corretta nutrizione, insieme alla sostenibilità della pesca, al rispetto per l'ambiente e al benessere sociale, è una delle aree di azione della "Qualità Responsabile" (<http://qualitaresponsabile.riomare.it/>), il progetto di Corporate Social Responsibility di Rio Mare che esprime l'impegno aziendale per una Qualità a 360° perseguita responsabilmente, nel rispetto dell'ambiente e delle persone, lungo tutta la filiera, dal momento in cui il pesce viene pescato fino a quando il prodotto arriva sulla tavola dei consumatori.



L'appello degli scienziati a NutriMI 2017: attenzione ai pericoli della cyber-nutrizione

L'XI edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico

A cura di **Antonella Petris** 21 aprile 2017 - 22:36

Mi piace 494 mila



L'XI edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti grazie ai temi trattati da un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di nutrizione. Gli interventi hanno sviluppato diverse tematiche, condividendo i risultati degli studi più recenti e focalizzandosi sia su diversi modelli alimentari che sulle caratteristiche nutrizionali di alcune categorie di prodotti.

TecnoserviziRent
Noleggio a lungo termine di auto, moto e veicoli commerciali



Non acquistare,
noleggia.

Richiedi una consulenza

CONSAPEVOLEZZA, EQUILIBRIO E... DIETA MEDITERRANEA

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, 'autogestisce' la propria alimentazione affidandosi al web. Ma non c'è niente di più sbagliato che seguire le mode: l'aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.

Secondo il Prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico di Roma: *"Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo."*

"A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero" ha fatto eco il Prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all'Università degli Studi di Milano.

DIETA VEGANA SI O NO? IL CASO DEGLI SPORTIVI

Sempre più persone adottano una dieta vegetariana e vegana, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l'American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc. In generale, il fabbisogno energetico di un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell'energia totale). Per quanto riguarda invece il fabbisogno proteico, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana. Gli esperti italiani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l'importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro benessere è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

I NUOVI SUPERFOOD? PRUGNE SECCHHE, PISTACCHI E...SARDINE!

I superfood sono al centro dell'attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le prugne secche, ad esempio, non solo sono un'eccellente fonte di fibre, come noto, ma *"3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo"* ha raccomandato la Dr.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I pistacchi invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.

Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di Omega 3, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva: *"L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombro in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco"*, ha spiegato la Prof.ssa Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso l'Università di Bologna.

PREMIAZIONI E RICONOSCIMENTI

Nel corso dell'ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

- Il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" è stato assegnato al Consorzio Patata Italiana di qualità Selenella grazie all'ideazione di strumenti di comunicazione completi e accattivanti.
- Il premio "Migliore Innovazione Nutrizionale" è stato assegnato ex aequo a Florvis (integratore alimentare a base di Lactobacilli GG, probiotico che aiuta a favorire il riequilibrio della flora batterica intestinale) e Philadelphia, per l'ideazione e la commercializzazione di una linea di prodotti senza lattosio.
- Il premio "Professionista della Nutrizione 2017" è stato assegnato alla Dott.ssa Claudia Ranucci, dell'Università di Perugia e ai ricercatori dell'istituto C.U.R.I.A.M.O. per la ricerca *"Aderenza alla Dieta Mediterranea prima e dopo un intervento multidisciplinare sullo stile di vita di bambini e adolescenti obes"*.
- Il premio DivulgScience 2017 è stato assegnato alla giornalista Vera Martinella per il suo articolo *"A tavola si aiuta la cura del tumore"* pubblicato su Corriere della Sera.

MONDO PRESSING

Conclusa la XI edizione di NutriMi con grande partecipazione

Inserito da Redazione in Alimentazione



L'XI edizione di **NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica** tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti grazie ai temi trattati da un parterre composto dai massimiesperti italiani in materia di nutrizione. Gli interventi hanno sviluppato diverse tematiche, condividendo i risultati degli studi più recenti e focalizzandosi sia su diversi modelli alimentari che sulle caratteristiche nutrizionali di alcune categorie di prodotti.

CONSAPEVOLEZZA, EQUILIBRIO E... DIETA MEDITERRANEA

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, 'autogestisce' la propria alimentazione affidandosi al web. Ma non c'è niente di più sbagliato che seguire le mode: l'aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.

Secondo il Prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico di Roma: *"Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo."*

"A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero" ha fatto eco il Prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all'Università degli Studi di Milano.

DIETA VEGANA SI O NO? IL CASO DEGLI SPORTIV

Sempre più persone adottano una dieta vegetariana e vegana, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l'American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc. In generale, il fabbisogno energetico di un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell'energia totale). Per quanto riguarda invece il fabbisogno proteico, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana. Gli esperti italiani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l'importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro benessere è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

I NUOVI SUPERFOOD? PRUGNE SECHE, PISTACCHI E...SARDINE!

I superfood sono al centro dell'attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le prugne secche, ad esempio, non solo sono un'eccellente fonte di fibre, come noto, ma *"3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo"* ha raccomandato la Dr.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I pistacchi invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.

Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di Omega 3, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva: *"L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombrò in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco"*, ha spiegato la Prof.ssa Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso l'Università di Bologna.

PREMIAZIONI E RICONOSCIMENTI

Nel corso dell'ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

- Il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" è stato assegnato al Consorzio Patata Italiana di qualità Selenella grazie all'ideazione di strumenti di comunicazione completi e accattivanti.
- Il premio "Migliore Innovazione Nutrizionale" è stato assegnato ex aequo a Florvis(integratore alimentare a base di Lactobacilli GG, probiotico che aiuta a favorire il riequilibrio della flora batterica intestinale) e Philadelphia, per l'ideazione e la commercializzazione di una linea di prodotti senza lattosio.
- Il premio "Professionista della Nutrizione 2017" è stato assegnato alla Dott.ssa Claudia Ranucci, dell'Università di Perugia e ai ricercatori dell'istituto C.U.R.I.A.M.O. per la ricerca "*Aderenza alla Dieta Mediterranea prima e dopo un intervento multidisciplinare sullo stile di vita di bambini e adolescenti obesi*".
- Il premio DivulgScience 2017 è stato assegnato alla giornalista Vera Martinella per il suo articolo "*A tavola si aiuta la cura del tumore*" pubblicato su Corriere della Sera.



Le prugne della California protagoniste a NutriMi

21 aprile 2017 • Aggiungi un commento

Al forum di nutrizione pratica sono state presentate le tante proprietà salutistiche di questo frutto

Le prugne della California sono protagoniste a NutriMi, il forum di **Nutrizione Pratica in corso a Milano**, che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder operanti nel mondo dell'alimentazione e della nutrizione.

In particolare il **California Prune Board** ha presentato a questo **appuntamento**, giunto alla sua XI edizione, il **potenziale salutistico di questo frutto**, grazie all'intervento di **Annamaria Acquaviva**, dietista **nutrizionista** che collabora in Italia con il consorzio.

“La presenza di fibre nelle prugne secche – ha affermato la Acquaviva – è sicuramente la caratteristica nutrizionale più nota, ma ci sono molti altri aspetti nutrizionali rilevanti di questo alimento che vale la pena approfondire. Le prugne disidratate hanno un basso indice glicemico (IG) di 29, grazie sia alla presenza di fibre, sia soprattutto alla composizione dei loro glucidi. Forniscono peraltro un'energia facilmente disponibile e di graduale assimilazione. Il sorbitolo, dolcificante meno calorico del saccarosio (lo zucchero comune) e naturalmente presente, viene degradato senza l'intervento dell'insulina”.

Ancora la Acquaviva ha aggiunto: **“Le prugne sono l’unica frutta secca, naturale e intera ad aver ottenuto un’indicazione nutrizionale autorizzata: mangiare 100 grammi di prugne disidratate al giorno contribuisce al normale funzionamento dell’apparato digerente come parte di una dieta varia e bilanciata e uno stile di vita salutare. Considerando che in Italia il consumo di vegetali – e quindi di fibra – è largamente insufficiente, questo alimento può sicuramente contribuire a raggiungere il fabbisogno consigliato: almeno 3 prugne disidratate al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura”.**

Golden Backstage

Migliorati i valori nutrizionali dei Salumi Italiani Dop e Igp



Nel contesto dell'11esima edizione di **NutriMi**, congresso organizzato al Palazzo delle Stelline di **Milano**, ieri si è discusso di **salumi e nutrizione** alla presenza di numerosi esperti di settore, introdotti dalla giornalista **Laura Maragliano**, direttore di testate di food di **Mondadori**.



La presentazione è stata promossa da Isit - Istituto Salumi Italiani Tutelati

sia alle raccomandazioni dietetiche della comunità scientifica. Al termine dell'incontro, gli ospiti hanno potuto assaggiare i panini leggeri e gustosi, a base di **salumi Dop e Igp**, preparati dallo chef romano **Max Mariola** (in alto, a destra), volto noto televisivo. Degustazione cui ha preso parte anche **Lorenzo Beretta** (in alto a sinistra), presidente di Istituto Salumi Italiani Tutelati.

Sotto i riflettori i **Salumi Italiani Tutelati**, indicati sempre più leggeri e dietetici: contenendo rispetto al passato meno **sale, nitrati e grassi**, si possono inserire di diritto nell'ambito di una **dieta sana e bilanciata**. Da anni il settore della **salumeria** italiana è infatti impegnato in un percorso di **miglioramento degli aspetti nutrizionali** che concerne l'intera filiera – dall'allevamento alle tecnologie produttive – nel rispetto delle ricette e delle lavorazioni tradizionali. Il **miglioramento nutrizionale dei Salumi Italiani**, come ha evidenziato un'analisi svolta da **Crea** (Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e **Ssica** (Stazione Sperimentale per le Industria delle Conserve Alimentari), ha portato a una categoria di alimenti 'rinnovata', in grado di rispondere sia alle richieste nutrizionali del consumatore moderno



Dieta mediterranea, scelta salutare. Garanzia di riduzione del rischio di ammalarsi

DI INSALUTENEWS 22 APRILE 2017

L'appello degli scienziati: attenzione ai pericoli della cyber-nutrizione. Si è conclusa con successo l'XI edizione di NutriMI: oltre 50 relatori e 600 professionisti per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari. Prof. Luca Piretta: "Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili"



Milano, 22 aprile 2017 – L'XI edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti grazie ai temi trattati da un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di nutrizione. Gli interventi hanno sviluppato diverse tematiche, condividendo i risultati degli studi più recenti e focalizzandosi sia su diversi modelli alimentari che sulle caratteristiche

nutrizionali di alcune categorie di prodotti.

Consapevolezza, equilibrio e dieta mediterranea

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, 'autogestisce' la propria alimentazione affidandosi al web. Ma non c'è niente di più sbagliato che seguire le mode: l'aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.

Secondo il prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico di Roma: "Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo".

“A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero” ha fatto eco il prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all’Università degli Studi di Milano.

Dieta vegana: sì o no? Il caso degli sportivi

Sempre più persone adottano una dieta vegetariana e vegana, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l’American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc. In generale, il fabbisogno energetico di un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell’energia totale). Per quanto riguarda invece il fabbisogno proteico, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana.



Gli esperti italiani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l’importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro benessere è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

I nuovi superfood? Prugne secche, pistacchi e sardine!

I superfood sono al centro dell’attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le prugne secche, ad esempio, non solo sono un’eccellente fonte di fibre, come noto, ma “3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo” ha raccomandato la dott.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I pistacchi invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.

Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di Omega 3, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva: "L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombrò in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco", ha spiegato la prof.ssa Alessandra Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso l'Università di Bologna.

BUONGIORNO

lifestyle magazine *online*

A NUTRIMI 2017 DIBATTITI SU NUOVI MODELLI E TREND ALIMENTARI

BENESSERE

24 APR, 2017



L'XI edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica recentemente conclusosi a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti grazie ai temi trattati da un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di nutrizione. Gli interventi hanno sviluppato diverse tematiche, condividendo i risultati degli studi più recenti e focalizzandosi sia su diversi modelli alimentari che sulle caratteristiche nutrizionali di alcune categorie di prodotti.

CONSAPEVOLEZZA, EQUILIBRIO E... DIETA MEDITERRANEA

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, 'autogestisce' la propria alimentazione affidandosi al web. Ma non c'è niente di più sbagliato che seguire le mode: l'aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.

Secondo il Prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico di Roma: "Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo."

"A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero" ha fatto eco il Prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all'Università degli Studi di Milano.



DIETA VEGANA SI O NO? IL CASO DEGLI SPORTIVI

Sempre più persone adottano una dieta vegetariana e vegana, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l'American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc. In generale, il fabbisogno energetico di un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell'energia totale). Per quanto riguarda invece il fabbisogno proteico, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana. Gli esperti italiani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l'importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro benessere è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

I NUOVI SUPERFOOD? PRUGNE SECCHHE, PISTACCHI E...SARDINE!

I superfood sono al centro dell'attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le prugne secche, ad esempio, non solo sono un'eccellente fonte di fibre, come noto, ma "3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo" ha raccomandato la Dr.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I pistacchi invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.

Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di Omega 3, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva: "L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombro in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco", ha spiegato la Prof.ssa Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso l'Università di Bologna.

PREMIAZIONI E RICONOSCIMENTI

Nel corso dell'ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

Il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" è stato assegnato al Consorzio Patata Italiana di qualità Selenella grazie all'ideazione di strumenti di comunicazione completi e accattivanti.

Il premio "Migliore Innovazione Nutrizionale" è stato assegnato ex aequo a Florvis (integratore alimentare a base di Lactobacilli GG, probiotico che aiuta a favorire il riequilibrio della flora batterica intestinale) e Philadelphia, per l'ideazione e la commercializzazione di una linea di prodotti senza lattosio.

Il premio "Professionista della Nutrizione 2017" è stato assegnato alla Dott.ssa Claudia Ranucci, dell'Università di Perugia e ai ricercatori dell'istituto C.U.R.I.A.M.O. per la ricerca "Aderenza alla Dieta Mediterranea prima e dopo un intervento multidisciplinare sullo stile di vita di bambini e adolescenti obesi".

Il premio DivulgScience 2017 è stato assegnato alla giornalista Vera Martinella per il suo articolo "A tavola si aiuta la cura del tumore" pubblicato su Corriere della Sera.

Per informazioni: www.nutrimi.it



NOTIZIE, PREVENZIONE, RICETTE DIETE CIBI SANI CIOCCOLATO E..., SALUTE

SALUTE – PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE SCIENZIATI A NUTRIMI 2017: ATTENZIONE AI PERICOLI DELLA CYBER- NUTRIZIONE

🕒 25 APRILE 2017 👤 DONNECULTURA 💬 LASCIA UN COMMENTO

“3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura; 5 prugne al giorno, favoriscono il **benessere delle ossa** e 8-12 sono **ottimali per il sistema digestivo**”: provare per credere (sempre che non abbiate particolari problemi ad assumere questo frutto)

2 porzioni settimanali da 150g di **pesce, preferibilmente grasso ... un'ottima fonte di Omega3; meglio di qualunque integratore !!!**

Riportiamo quanto ci viene comunicato in relazione ad un incontro scientifico sul tema alimentare

La popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno ... **su questo siamo assolutamente d'accordo**; la colpa è della complessità del tema e delle informazioni che, nella maggior parte dei casi, riflettono solo un unico punto di vista e si rifanno ad un preciso settore o tendenza.

L'APPELLO DEGLI SCIENZIATI A NUTRIMI 2017:

ATTENZIONE AI PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE

XI edizione di NutriMI: oltre 50 relatori e 600 professionisti per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari.

– L'XI edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti .

CONSAPEVOLEZZA, EQUILIBRIO E... DIETA MEDITERRANEA

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che **la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno**, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, **'autogestisce' la propria alimentazione affidandosi al web**.

Ma non c'è niente di più sbagliato che seguire le mode:

l'aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.

Secondo il Prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico di Roma:

"Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo."

“A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero” ha fatto eco il Prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all’Università degli Studi di Milano.

DIETA VEGANA SI O NO? IL CASO DEGLI SPORTIVI

Sempre più persone adottano una dieta vegetariana e vegana, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l’American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc.

In generale, il fabbisogno energetico di **un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore** che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell’energia totale).

Per quanto riguarda invece il **fabbisogno proteico, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana.**

Gli esperti italiani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l’importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro benessere è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

I NUOVI SUPERFOOD? PRUGNE SECCHIE, PISTACCHI E... SARDINE!

I superfood sono al centro dell’attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le prugne secche, ad esempio, non solo sono un'eccellente fonte di fibre, come noto, ma **"3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo"** ha raccomandato la Dr.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I pistacchi invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.

Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di **Omega 3**, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva:

"L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta **2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso**, come indicato nella Dieta Mediterranea.

In quest'ottica, il **consumo di sardine e sgombro in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo**. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco", ha spiegato la Prof.ssa Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso l'Università di Bologna.

Per informazioni: www.nutrimi.it

PREMIAZIONI E RICONOSCIMENTI

Nel corso dell'ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

Il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" è stato assegnato al Consorzio Patata Italiana di qualità Selenella grazie all'ideazione di strumenti di comunicazione completi e accattivanti.

Il premio "Migliore Innovazione Nutrizionale" è stato assegnato ex aequo a Florvis (integratore alimentare a base di Lactobacilli GG, probiotico che aiuta a favorire il riequilibrio della flora batterica intestinale) e Philadelphia, per l'ideazione e la commercializzazione di una linea di prodotti senza lattosio.

Il premio "Professionista della Nutrizione 2017" è stato assegnato alla Dott.ssa Claudia Ranucci, dell'Università di Perugia e ai ricercatori dell'istituto C.U.R.I.A.M.O. per la ricerca "Aderenza alla Dieta Mediterranea prima e dopo un intervento multidisciplinare sullo stile di vita di bambini e adolescenti obesi".

Il premio DivulgScience 2017 è stato assegnato alla giornalista Vera Martinella per il suo articolo "A tavola si aiuta la cura del tumore" pubblicato su Corriere della Sera.

Euroricette

Attenzione ai pericoli della cyber nutrizione

L'appello degli scienziati a Nutrimi 2017

Si è conclusa con successo l'XI edizione di Nutrimi: oltre 50 relatori e 600 professionisti per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari.



L'XI edizione di Nutrimi, Forum di Nutrizione Pratica tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti grazie ai temi trattati da un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di nutrizione. Gli interventi hanno sviluppato diverse tematiche, condividendo i risultati degli studi più recenti e focalizzandosi sia su diversi modelli alimentari che sulle caratteristiche nutrizionali di alcune categorie di prodotti.

CONSAPEVOLEZZA, EQUILIBRIO E... DIETA MEDITERRANEA

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, 'autogestisce' la propria alimentazione affidandosi al web. Ma non c'è niente di più sbagliato che seguire le mode: l'aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.

Secondo il Prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico di Roma: "Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo." "A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero" ha fatto eco il Prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all'Università degli Studi di Milano.

DIETA VEGANA SI O NO? IL CASO DEGLI SPORTIVI

Sempre più persone adottano una dieta vegetariana e vegana, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l'American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc. In generale, il fabbisogno energetico di un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell'energia totale). Per quanto riguarda invece il fabbisogno proteico, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana. Gli esperti italiani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l'importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro benessere è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

I NUOVI SUPERFOOD? PRUGNE SECCHHE, PISTACCHI E...SARDINE!

I superfood sono al centro dell'attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le prugne secche, ad esempio, non solo sono un'eccellente fonte di fibre, come noto, ma "3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo" ha raccomandato la D.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I pistacchi invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.

Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di Omega 3, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva: "L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombrò in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco", ha spiegato la Prof.ssa Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso l'Università di Bologna.

PREMIAZIONI E RICONOSCIMENTI

Nel corso dell'ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

Il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" è stato assegnato al Consorzio Patata Italiana di qualità Selenella grazie all'ideazione di strumenti di comunicazione completi e accattivanti.

Il premio "Migliore Innovazione Nutrizionale" è stato assegnato ex aequo a Florvis (integratore alimentare a base di Lactobacilli GG, probiotico che aiuta a favorire il riequilibrio della flora batterica intestinale) e Philadelphia, per l'ideazione e la commercializzazione di una linea di prodotti senza lattosio.

Il premio "Professionista della Nutrizione 2017" è stato assegnato alla Dott.ssa Claudia Ranucci, dell'Università di Perugia e ai ricercatori dell'istituto C.U.R.I.A.M.O. per la ricerca "Aderenza alla Dieta Mediterranea prima e dopo un intervento multidisciplinare sullo stile di vita di bambini e adolescenti obesi".

Il premio DivulgScience 2017 è stato assegnato alla giornalista Vera Martinella per il suo articolo "A tavola si aiuta la cura del tumore" pubblicato su Corriere della Sera.

ITALY FOOD 24

NutriMi 2017: attenzione ai pericoli della cyber e nutrizione.

Posted on 25 aprile 2017 by Italy Food 24

Si è conclusa con successo l'XI edizione di NutriMI: oltre 50 relatori e 600 professionisti per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari.



L'XI edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti grazie ai temi trattati da un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di nutrizione. Gli interventi hanno sviluppato diverse tematiche, condividendo i risultati degli studi più recenti e focalizzandosi sia su diversi modelli alimentari che sulle caratteristiche nutrizionali di alcune categorie di prodotti.

CONSAPEVOLEZZA, EQUILIBRIO E... **DIETA MEDITERRANEA**

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, 'autogestisce' la propria **alimentazione** affidandosi al web. Ma non c'è niente di più sbagliato che seguire le mode: l'aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.

Secondo il Prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e **Intolleranze Alimentari** presso l'**Università Campus Biomedico** di Roma: "Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di **salute** nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo."

"A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero" ha fatto eco il Prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all'Università degli Studi di Milano.

DIETA VEGANA SI O NO? IL CASO DEGLI SPORTIVI

Sempre più persone adottano una dieta vegetariana e vegana, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l'American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc. In generale, il fabbisogno energetico di un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell'energia totale). Per quanto riguarda invece il fabbisogno proteico, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana. Gli esperti italiani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l'importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro **benessere** è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

I NUOVI SUPERFOOD? PRUGNE SECCHE, PISTACCHI E...SARDINE!

I superfood sono al centro dell'attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le prugne secche, ad esempio, non solo sono un'eccellente fonte di fibre, come noto, ma "3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo" ha raccomandato la Dr.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I pistacchi invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.

Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di Omega 3, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva: "L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombro in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco", ha spiegato la Prof.ssa Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso l'Università di Bologna.

PREMIAZIONI E RICONOSCIMENTI

Nel corso dell'ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

Il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" è stato assegnato al Consorzio Patata Italiana di **qualità** Selenella grazie all'ideazione di strumenti di comunicazione completi e accattivanti.

Il premio "Migliore Innovazione Nutrizionale" è stato assegnato ex aequo a Florvis (integratore alimentare a base di Lactobacilli GG, probiotico che aiuta a favorire il riequilibrio della flora batterica intestinale) e Philadelphia, per l'ideazione e la commercializzazione di una linea di prodotti senza lattosio.

Il premio "Professionista della Nutrizione 2017" è stato assegnato alla Dott.ssa Claudia Ranucci, dell'Università di Perugia e ai ricercatori dell'istituto C.U.R.I.A.M.O. per la **ricerca** "Aderenza alla Dieta Mediterranea prima e dopo un intervento multidisciplinare sullo stile di vita di bambini e adolescenti obesi".

Il premio DivulgScience 2017 è stato assegnato alla giornalista Vera Martinella per il suo articolo "A tavola si aiuta la cura del tumore" pubblicato su Corriere della Sera.:

Salute – PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE SCIENZIATI A NUTRIMI 2017: ATTENZIONE AI PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE

“3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura; 5 prugne al giorno, favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo”: provare per credere (sempre che non abbiate particolari problemi ad assumere questo frutto)

2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso ... un’ottima fonte di Omega3; meglio di qualunque integratore !!!

Riportiamo quanto ci viene comunicato in relazione ad un incontro scientifico sul tema alimentare

La popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno ... **su questo siamo assolutamente d’accordo**; la colpa è della complessità del tema e delle informazioni che, nella maggior parte dei casi, riflettono solo un unico punto di vista e si rifanno ad un preciso settore o tendenza.

L’APPELLO DEGLI SCIENZIATI A NUTRIMI 2017:

ATTENZIONE AI PERICOLI DELLA CYBER-NUTRIZIONE

XI edizione di NutriMI: oltre 50 relatori e 600 professionisti per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari.

– L’XI edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti .

CONSAPEVOLEZZA, EQUILIBRIO E... DIETA MEDITERRANEA

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che **la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno**, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, **‘autogestisce’ la propria alimentazione affidandosi al web.**

Ma non c’è niente di più sbagliato che seguire le mode:

l’aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.

Secondo il Prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l’Università Campus Biomedico di Roma:

“Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi **la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili**: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo.”

“A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero” ha fatto eco il Prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all’Università degli Studi di Milano.

DIETA VEGANA SI O NO? IL CASO DEGLI SPORTIVI

Sempre più persone adottano una dieta vegetariana e vegana, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l’American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc.

In generale, il fabbisogno energetico di un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell’energia totale).

Per quanto riguarda invece il fabbisogno proteico, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana.

Gli esperti italiani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l’importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro benessere è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

I NUOVI SUPERFOOD? PRUGNE SECCHE, PISTACCHI E...SARDINE!

I superfood sono al centro dell’attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le prugne secche, ad esempio, non solo sono un’eccellente fonte di fibre, come noto, ma “**3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo**” ha raccomandato la Dr.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I pistacchi invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.

Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di Omega 3, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva:

“L’obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l’introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta **2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso**, come indicato nella Dieta Mediterranea.

In quest'ottica, il **consumo di sardine e sgombro in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo**. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco", ha spiegato la Prof.ssa Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso l'Università di Bologna.

Aggiungiamo che, purtroppo, la nostra esperienza ci insegna che oggi si usano prodotti chimici per mantenere "fresco" il pesce ... prima di acquistare, attenzione ai ristagni di acqua (e prodotti chimici) nelle casse di pesce azzurro ... chi conosce il sapore del pesce fresco se ne accorge, soprattutto con gli sgombri.

Per informazioni: www.nutrimi.it

PREMIAZIONI E RICONOSCIMENTI

Nel corso dell'ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

Il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" è stato assegnato al Consorzio Patata Italiana di qualità Selenella grazie all'ideazione di strumenti di comunicazione completi e accattivanti.

Il premio "Migliore Innovazione Nutrizionale" è stato assegnato ex aequo a Florvis (integratore alimentare a base di Lactobacilli GG, probiotico che aiuta a favorire il riequilibrio della flora batterica intestinale) e Philadelphia, per l'ideazione e la commercializzazione di una linea di prodotti senza lattosio.

Il premio "Professionista della Nutrizione 2017" è stato assegnato alla Dott.ssa Claudia Ranucci, dell'Università di Perugia e ai ricercatori dell'istituto C.U.R.I.A.M.O. per la ricerca "Aderenza alla Dieta Mediterranea prima e dopo un intervento multidisciplinare sullo stile di vita di bambini e adolescenti obesi".

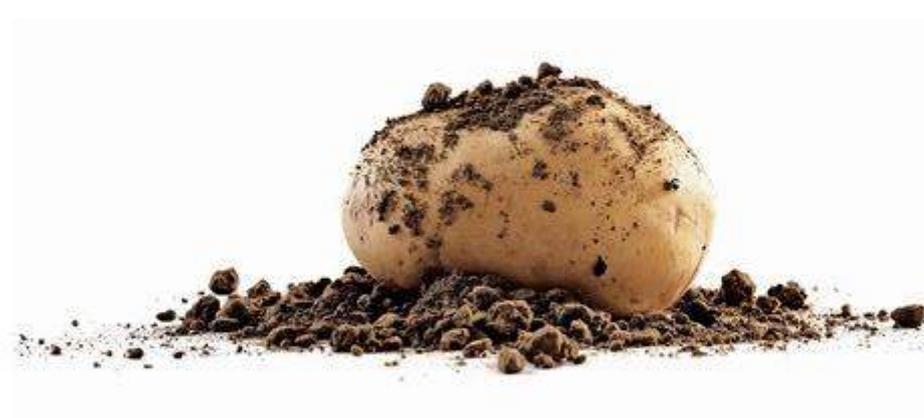
Il premio DivulgScience 2017 è stato assegnato alla giornalista Vera Martinella per il suo articolo "A tavola si aiuta la cura del tumore" pubblicato su Corriere della Sera.



Selenella premiata per la comunicazione al consumatore

Selenella, patata 100% italiana garantita dal "Consorzio Patata Italiana di Qualità", è stata insignita a NutriMI 2017 del premio "**Migliore Comunicazione Nutrizionale**" per l'ideazione di strumenti di comunicazione completi ed accattivanti.

NutriMI 2017 è stata una vetrina dedicata al tema della Nutrizione dove, come ogni anno, si sono riuniti oltre **50 relatori e 600 professionisti** per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari, un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di nutrizione che ha riscosso un forte interesse pubblico.



Attraverso uno spazio dedicato all'interno dell'iniziativa, Selenella ha avuto la possibilità di mettersi in mostra grazie al prezioso supporto di una nutrizionista che ha promosso a pieno titolo le **caratteristiche nutritive delle sue patate** e i valori del Consorzio. Ma è stato l'utilizzo congiunto di differenti strumenti ed attività di comunicazione che hanno portato la giuria di NutriMI 2017 a conferire a Selenella il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale": in particolare la campagna stampa, radio e web, la gestione dei social media e la partecipazione a format televisivi ed eventi tematici messi in atto da Selenella nel corso del 2017, riescono a trasmettere tutto ciò che rende Selenella particolare.

"E' naturalmente senza glutine - si legge in una nota stampa del Consorzio - fonte di carboidrati, vitamine ed elementi come il potassio, **ma è anche arricchita in selenio**, prezioso elemento dalle proprietà antiossidanti".

"Selenella è ecosostenibile - prosegue la nota - perché coltivata nel rispetto dell'ambiente e del consumatore, secondo i metodi della produzione integrata, con tecniche che limitano al minimo l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi (quali fertilizzanti e antiparassitari) e di acqua.

Punto di forza di Selenella è inoltre la totale tracciabilità e certificazione di filiera: ogni patata è monitorata e garantita, dalla nascita fino alla tavola, attraverso un rigoroso disciplinare di produzione che ne assicura la massima qualità 100% italiana".

Contatti:

Consorzio Patata Italiana di Qualità

via Tosarelli 155

40050 Villanova di Castenaso (BO)

Tel.: (+39) 051 5872419

Fax: (+39) 051 5872352

Web: www.selenella.it

Data di pubblicazione: 26/04/2017

ITALY FOOD 24

Magazine Food Italian Taste

NutriMi 2017. Campagna di promozione della Dieta Mediterranea.

Posted on 26 aprile 2017 by Italy Food 24



Connettersi, conoscere e curare sono le tre parole chiave dell'XI edizione di NutriMI, il congresso ECM sulla Nutrizione che quest'anno anticipa le novità della Campagna Europea di promozione della Dieta Mediterranea.



NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto dal 20 al 21 aprile al Palazzo delle Stelline di **Milano**, si è aperto con l'intervento di Sandro Dernini, segretario generale di IFMeD e fondatore del Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee, che ha evidenziato l'importanza di presentare, attraverso la Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea, il modello Med Diet 4.0.

Il modello è strutturato in quattro dimensioni: benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un elevato valore socioculturale dell'**alimentazione** (non a caso l'**UNESCO** ha dichiarato la Dieta Mediterranea "Patrimonio Culturale Intangibile dell'Umanità") e un impatto positivo sulle economie locali.

Nato dall'esigenza contemporanea di essere sempre coscienti delle cause e degli effetti delle nostre scelte quotidiane, Med Diet 4.0 si basa sulle "connessioni" che portano quindi ad una nuova visione di Dieta Mediterranea: non più un semplice modello alimentare, ma un vero e proprio stile di vita a 360°. Seguire Med Diet 4.0 significa "connettersi con ciò che ci circonda, conoscere il contesto in cui viviamo per curare il nostro corpo e la nostra terra", ha dichiarato il Dott. Dernini.

Anche il prof. Carlo La Vecchia dell'**Università** degli Studi di Milano e membro del Comitato Scientifico internazionale di IFMeD, ha sottolineato l'importanza di Med Diet 4.0 come un importante strumento di rivitalizzazione della Dieta Mediterranea che può aiutare nella prevenzione di diverse patologie, dalle malattie cardiovascolari ad alcuni dei tumori più comuni.

"Stiamo sviluppando un nuovo piano di **comunicazione** rivolto agli influencer del mondo medico-scientifico, insieme a strumenti digitali estremamente innovativi per far vivere la Dieta Mediterranea come modello di prevenzione a 360°, integrata nello stile di vita contemporaneo, oltre la **tavola**." ha concluso il dott. Dernini.

È necessario diffondere questo modello il più possibile: per questo motivo è stato stilato un piano d'azione che animerà la Campagna nel biennio 2017-18.

Per saperne di più sulla Campagna: www.lanostradietamediterranea.it/ – www.ifmed.org



NutriMI 2017: 1ª tappa della campagna europea di promozione della Dieta Mediterranea

Connettersi, conoscere e curare sono le tre parole chiave dell'XI edizione di NutriMI, il congresso ECM sulla Nutrizione

A cura di **Filomena Fotia** 26 aprile 2017 - 13:49

Mi piace 494 mila



NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto dal 20 al 21 aprile al Palazzo delle Stelline di Milano, si è aperto con l'intervento di **Sandro Dernini**, segretario generale di IFMeD e fondatore del Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee, che ha evidenziato l'importanza di presentare, attraverso la Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea, il modello Med Diet 4.0.

Il modello è strutturato in quattro dimensioni: benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un elevato valore socioculturale dell'alimentazione (non a caso l'UNESCO ha dichiarato la Dieta Mediterranea "Patrimonio Culturale Intangibile dell'Umanità") e un impatto positivo sulle economie locali.

TecnoserviziRent
Noleggio a lungo termine di auto, moto e veicoli commerciali

La mobilità per la tua azienda.

Chiavi in mano.



Scopri di più

Nato dall'esigenza contemporanea di essere sempre coscienti delle cause e degli effetti delle nostre scelte quotidiane, Med Diet 4.0 si basa sulle "connessioni" che portano quindi ad una nuova visione di Dieta Mediterranea: non più un **semplice modello alimentare, ma un vero e proprio stile di vita a 360°**. Seguire Med Diet 4.0 significa "*connettersi con ciò che ci circonda, conoscere il contesto in cui viviamo per curare il nostro corpo e la nostra terra*", ha dichiarato il Dott. Dernini.

Anche il **prof. Carlo La Vecchia dell'Università degli Studi di Milano e membro del Comitato Scientifico internazionale di IFMeD**, ha sottolineato l'importanza di Med Diet 4.0 come un **importante strumento di rivitalizzazione della Dieta Mediterranea** che può aiutare nella prevenzione di diverse patologie, dalle malattie cardiovascolari ad alcuni dei tumori più comuni.

"Stiamo sviluppando un nuovo piano di comunicazione rivolto agli influencer del mondo medico-scientifico, insieme a strumenti digitali estremamente innovativi per far vivere la Dieta Mediterranea come modello di prevenzione a 360°, integrata nello stile di vita contemporaneo, oltre la tavola." ha concluso il dott. Dernini.

È necessario diffondere questo modello il più possibile: per questo motivo è stato stilato un piano d'azione che animerà la Campagna nel biennio 2017-18.

Per saperne di più sulla Campagna: www.lanostradietamediterranea.it/ - www.ifmed.org

Zazoom Social News

NutriMi 2017 | 1ª tappa della campagna europea di promozione della Dieta Mediterranea

L'app di trading comoda

Account di Prova con €10.000 Gratis Il tuo capitale è a rischio. Vai a trading212.com



NutriMi, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto dal 20 al 21 aprile al Palazzo delle ...

Segnalato da meteoweb.eu

[Commenta](#)

Promozione Conto Adesso - Per te 150 € di Buono Regalo

Entro il 30 Aprile apri Conto Adesso online a canone zero. Approfittane!

contoadesso.it



NutriMi 2017: 1ª tappa della campagna europea di promozione della Dieta Mediterranea (Di mercoledì 26 aprile 2017)

NutriMi, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto dal 20 al 21 aprile al Palazzo delle Stelline di Milano, si è aperto con l'intervento di Sandro Dernini, segretario generale di IFMeD e fondatore del Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee, che ha evidenziato l'importanza di presentare, attraverso la **campagna europea di promozione della Dieta Mediterranea**, il modello Med Diet 4.0. Il modello è strutturato in quattro dimensioni:

benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un elevato valore socioculturale dell'alimentazione (non a caso l'UNESCO ha dichiarato la **Dieta Mediterranea** "Patrimonio Culturale Intangibile ...



NutriMI, il Policlinico Federico II protagonista con il progetto “Insieme per la salute”

articolo scritto da Claudio Pellecchia

Mi piace 0

Condividi

Tweet

G+1 0

Pin it



Il Policlinico Federico II protagonista durante l'**XI edizione di NutriMi**, l'appuntamento annuale con la più grande community per la nutrizione, che si è svolta a Milano dal 20 al 21 aprile 2017.

Durante l'evento, che ha affrontato temi quanto mai attuali, muovendosi tra problematiche a livello locale e globale, tra

promozione della salute ed educazione nutrizionale, è stato infatti presentato il progetto “Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II e Food Blogger Insieme per la salute. La ricetta giusta per il tuo benessere” e il secondo food contest: “**Dieta Mediterranea? Si Grazie**” promosso dal Policlinico Federico II e dall'Associazione Italiana Food Blogger (AIFB), con l'obiettivo di favorire un'alimentazione sana non “medicalizzata” in cui il rigore scientifico e la correttezza metodologica incontrino il gusto ed il piacere della buona tavola, la ricerca dell'equilibrio nutrizionale, la creatività e la sperimentazione in cucina.

La presentazione dell'iniziativa ha riscosso grande successo e sono state anche illustrate le 60 ricette vincitrici del contest.

CORRIERE ORTOFRUTTICOLO.it

NUTRIMI 2017, SELENELLA VINCE IL PREMIO "MIGLIORE COMUNICAZIONE NUTRIZIONALE"

Inserito: giovedì 27 aprile 2017



Selenella, patata 100% italiana garantita dal "Consorzio Patata Italiana di Qualità", è stata insignita a NutriMI 2017 del premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" per l'ideazione di strumenti di comunicazione completi ed accattivanti.

NutriMI 2017 è stata una prestigiosa vetrina dedicata al tema della Nutrizione dove, come ogni anno, si sono riuniti oltre 50 relatori e 600 professionisti per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari, un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di nutrizione che ha riscosso un forte interesse pubblico.

Attraverso uno spazio dedicato all'interno dell'iniziativa, Selenella ha avuto la possibilità di mettersi in mostra grazie al prezioso

supporto di una nutrizionista che ha promosso a pieno titolo le caratteristiche nutritive delle sue patate e i valori del Consorzio. Ma è stato l'utilizzo congiunto di differenti strumenti ed attività di comunicazione che hanno portato la giuria di NutriMI 2017 a conferire a Selenella il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale": in particolare la campagna stampa, radio e web, la gestione dei social media e la partecipazione a format televisivi ed eventi tematici messi in atto da Selenella nel corso del 2017, riescono a trasmettere tutto ciò che rende Selenella un vero tesoro di patata: è naturalmente senza glutine, fonte di carboidrati, vitamine e sali minerali come il Potassio, ma è anche arricchita in Selenio, prezioso nutriente dalle proprietà antiossidanti. Selenella è ecosostenibile, perché coltivata nel rispetto dell'ambiente e del consumatore, secondo i metodi della produzione integrata, con tecniche che limitano al minimo l'utilizzo di prodotti chimici (quali fertilizzanti ed antiparassitari) e di acqua. Punto di forza di Selenella è inoltre la totale tracciabilità e certificazione di filiera: ogni patata è monitorata e garantita, dalla nascita fino alla tavola, attraverso un rigoroso disciplinare di produzione che ne assicura la massima qualità 100% italiana.

Giovedì 27 Aprile 2017

MERCATI & IMPRESE



Selenella premiata a «NutriMi» per la miglior comunicazione

Selenella, patata 100% italiana garantita dal "Consorzio Patata Italiana di Qualità", è stata insignita a **NutriMi 2017** del premio "**Migliore Comunicazione Nutrizionale**" per l'ideazione di strumenti di comunicazione completi ed

accattivanti.

NutriMi 2017 è stata una prestigiosa vetrina dedicata al tema della nutrizione dove, come ogni anno, si sono riuniti oltre 50 relatori e 600 professionisti per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari, un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di nutrizione che ha riscosso un forte interesse pubblico.

Attraverso uno spazio dedicato all'interno dell'iniziativa, Selenella ha avuto la possibilità di mettersi in mostra grazie al prezioso supporto di una nutrizionista che ha promosso a pieno titolo le caratteristiche nutritive delle sue patate e i valori del Consorzio. Ma è stato l'utilizzo congiunto di differenti strumenti ed attività di comunicazione che hanno portato la giuria di NutriMi 2017 a conferire a Selenella il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale": in particolare la campagna stampa, radio e web, la gestione dei social media e la partecipazione a format televisivi ed eventi tematici messi in atto da Selenella nel corso del 2017, riescono a trasmettere tutto ciò che rende Selenella un vero tesoro di patata: è naturalmente senza glutine, fonte di carboidrati, vitamine e sali minerali come il Potassio, ma è anche arricchita in Selenio, prezioso nutriente dalle proprietà antiossidanti.

Selenella è ecosostenibile, perché coltivata nel rispetto dell'ambiente e del consumatore, secondo i metodi della produzione integrata, con tecniche che limitano al minimo l'utilizzo di prodotti chimici (quali fertilizzanti ed antiparassitari) e di acqua. Punto di forza di Selenella è inoltre la totale tracciabilità e certificazione di filiera: ogni patata è monitorata e garantita, dalla nascita fino alla tavola, attraverso un rigoroso disciplinare di produzione che ne assicura la massima qualità 100% italiana.

Fonte: Selenella

27 aprile 2017

Nutrimi 2017: 1° tappa della campagna europea di promozione della dieta mediterranea

Categoria: Comunicazione, produzione e concorsi



NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto dal 20 al 21 aprile al Palazzo delle Stelline di Milano, si è aperto con l'intervento di Sandro Demini, segretario generale di IFMeD e fondatore del Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee, che ha evidenziato l'importanza di presentare, attraverso la Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea, il modello Med Diet 4.0.

Il modello è strutturato in quattro dimensioni: benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un elevato valore socioculturale dell'alimentazione (non a caso l'UNESCO ha dichiarato la Dieta Mediterranea "Patrimonio

Culturale Intangibile dell'Umanità") e un impatto positivo sulle economie locali.

Nato dall'esigenza contemporanea di essere sempre coscienti delle cause e degli effetti delle nostre scelte quotidiane, Med Diet 4.0 si basa sulle "connessioni" che portano quindi ad una nuova visione di Dieta Mediterranea: non più un semplice modello alimentare, ma un vero e proprio stile di vita a 360°. Seguire Med Diet 4.0 significa "connettersi con ciò che ci circonda, conoscere il contesto in cui viviamo per curare il nostro corpo e la nostra terra", ha dichiarato il Dott. Demini.

Anche il prof. Carlo La Vecchia dell'Università degli Studi di Milano e membro del Comitato Scientifico internazionale di IFMeD, ha sottolineato l'importanza di Med Diet 4.0 come un importante strumento di rivitalizzazione della Dieta Mediterranea che può aiutare nella prevenzione di diverse patologie, dalle malattie cardiovascolari ad alcuni dei tumori più comuni.

"Stiamo sviluppando un nuovo piano di comunicazione rivolto agli influencer del mondo medico-scientifico, insieme a strumenti digitali estremamente innovativi per far vivere la Dieta Mediterranea come modello di prevenzione a 360°, integrata nello stile di vita contemporaneo, oltre la tavola." ha concluso il dott. Demini.

È necessario diffondere questo modello il più possibile: per questo motivo è stato stilato un piano d'azione che animerà la Campagna nel biennio 2017-18.

Per saperne di più sulla Campagna: www.lanostradietamediterranea.it/ - www.ifmed.org

NutriMi, al via la campagna europea per la Dieta Mediterranea

Approfondimenti

Attualità

Apr 27, 2017



NutriMi, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto dal 20 al 21 aprile al Palazzo delle Stelline di Milano, si è aperto con l'intervento di **Sandro Dernini**, segretario generale di **IFMeD** e fondatore del Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee, che ha evidenziato l'importanza di presentare, attraverso la **Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea**, il modello Med Diet 4.0. Il modello è strutturato in quattro dimensioni: benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un elevato valore socioculturale dell'alimentazione (non a caso l'Unesco ha dichiarato la Dieta Mediterranea "Patrimonio Culturale Intangibile dell'Umanità") e un impatto positivo sulle economie locali.

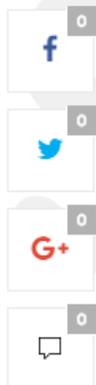
Nato dall'esigenza contemporanea di essere sempre coscienti delle cause e degli effetti delle nostre scelte quotidiane, Med Diet 4.0 si basa sulle "connessioni" che portano quindi a una **nuova visione di Dieta Mediterranea**: non più un semplice modello alimentare, ma un **vero e proprio stile di vita a 360°**. Seguire Med Diet 4.0 significa "connettersi con ciò che ci circonda, conoscere il contesto in cui viviamo per curare il nostro corpo e la nostra terra", ha spiegato Dernini.

Anche **Carlo La Vecchia** dell'Università degli Studi di Milano, membro del Comitato Scientifico internazionale di IFMeD, ha sottolineato l'importanza di Med Diet 4.0 come un importante strumento di rivitalizzazione della Dieta Mediterranea che può aiutare nella **prevenzione di diverse patologie**, dalle malattie cardiovascolari ad alcuni dei tumori più comuni. "Stiamo sviluppando un nuovo piano di comunicazione rivolto agli influencer del mondo medico-scientifico, insieme a strumenti digitali estremamente innovativi per far vivere la Dieta Mediterranea come modello di prevenzione a 360°, integrata nello stile di vita contemporaneo, oltre la tavola", ha concluso Dernini.

È necessario diffondere questo modello il più possibile: per questo motivo è stato stilato un **piano d'azione** che animerà la campagna nel biennio 2017-18.

NutriMI 2017 e i pericoli della Cyber-nutrizione

2 MINUTI AGO by REDAZIONE MYBEAUTYPEDIA



Si è conclusa con successo l'XI edizione di NutriMI: oltre 50 relatori e 600 professionisti per dibattere su nuovi modelli e trend alimentari.



L'XI edizione di **NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica** tenutosi al Palazzo delle Stelline a Milano, ha riscosso un forte interesse di pubblico da parte degli oltre 600 partecipanti grazie ai temi trattati da un parterre composto dai massimi esperti italiani in materia di **nutrizione**. Gli interventi hanno sviluppato diverse tematiche, condividendo i risultati degli studi più recenti e focalizzandosi sia su diversi modelli alimentari che sulle caratteristiche nutrizionali di alcune categorie di prodotti.

Perchè è sbagliato affidarsi al web quando si parla di alimentazione?

 flashbay



Chiavette USB Personalizzate
in 5 Giorni

Con il vostro logo,
ordine minimo 25 unità.



Ordina ora >>>

Un messaggio corale emerso dai diversi interventi riguarda il fatto che la popolazione è disorientata rispetto a cosa faccia bene o meno, e invece di affidarsi alle indicazioni degli esperti, **'autogestisce'** la propria alimentazione affidandosi al web. Ma non c'è niente di più sbagliato che seguire le mode: **l'aderenza alla Dieta Mediterranea è una scelta salutare, sostenibile e garanzia di riduzione del rischio di diverse patologie**, come hanno dichiarato gli esperti a più riprese.



Dieta mediterranea: una scelta salutare e sostenibile

Dyson V6 Motorhead - € 439 fino al 30 Aprile

Acquista Dyson V6 Motorhead in Sconto a soli € 439 entro il 30 Aprile! Vai a shop.dyson.it/Prezzo/V6Motorhead



Secondo il Prof. Luca Piretta, Gastroenterologo e Nutrizionista, Docente di Allergie e Intolleranze Alimentari presso l'Università Campus Biomedico di Roma: *"Non ci sono delle evidenze di miglioramenti in termini di salute nel seguire una dieta vegetariana piuttosto che una mediterranea, anzi la carne ha preziosi nutrienti e micronutrienti che nei vegetali sono meno assorbibili: noi non siamo quello che mangiamo, siamo quello che assorbiamo."*

 flashbay



Chiavette USB Personalizzate
in 5 Giorni

Con il vostro logo,
ordine minimo 25 unità.



Ordina ora >>>

"A furia di sentire che una fetta di salame fa male, la popolazione ha perso di vista cosa faccia male davvero" ha fatto eco il Prof. Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica Medica ed Epidemiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità all'Università degli Studi di Milano.

Dieta vegana: sì o no? Il caso degli sportivi

Sempre più persone adottano una **dieta vegetariana e vegana**, anche quando si tratta di atleti amatoriali e agonisti: non a caso l'American College of Sport Medicine ha ideato una piramide alimentare vegetariana ad hoc. In generale, il **fabbisogno energetico** di un atleta vegetariano non si discosta da quello di un onnivoro: sono i carboidrati infatti la quota percentualmente maggiore che deve essere presente nella loro dieta (55-65% dell'energia totale). Per quanto riguarda invece il **fabbisogno proteico**, è necessario effettuare scelte alimentari che prevedano il consumo di legumi, cereali, noci e semi, oltre a latticini e uova per chi segue una dieta latte-ovo-vegetariana.



Gli **esperti italiani della SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana), hanno sottolineato l'importanza di effettuare degli accorgimenti sul proprio piano alimentare nel caso in cui, per motivi etici, si scelga di seguire una dieta vegana: non sarebbe consigliabile invece seguire questo modello alimentare per motivi salutistici, perché per il nostro benessere è meglio nutrirsi... secondo il modello mediterraneo.

I NUOVI SUPERFOOD? PRUGNE SECHE, PISTACCHI E...SARDINE!

I **superfood** sono al centro dell'attenzione dei media negli ultimi tempi ma...siamo sicuri di sapere quali siano?

Le **prugne secche**, ad esempio, non solo sono un'eccellente fonte di fibre, come noto, ma "**3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo**" ha raccomandato la Dr.ssa Annamaria Acquaviva, Dietista libera professionista.

I **pistacchi** invece, purtroppo ancora troppo poco consumati, come tutta la frutta secca, sono ricchi di **grassi monoinsaturi e insaturi**, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana.



Il **pesce azzurro**, infine, è una fonte necessaria di **Omega 3**, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva: *“L’obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l’introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest’ottica, il consumo di sardine e sgombro in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco”*, ha spiegato la Prof.ssa Bordoni, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell’Alma Mater Studiorum presso l’Università di Bologna.

Nel corso dell’ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

- Il premio “Migliore Comunicazione Nutrizionale” è stato assegnato al Consorzio Patata Italiana di qualità Selenella grazie all’ideazione di strumenti di comunicazione completi e accattivanti.
- Il premio “Migliore Innovazione Nutrizionale” è stato assegnato ex aequo a Florvis (integratore alimentare a base di Lactobacilli GG, probiotico che aiuta a favorire il riequilibrio della flora batterica intestinale) e Philadelphia, per l’ideazione e la commercializzazione di una linea di prodotti senza lattosio.
- Il premio “Professionista della Nutrizione 2017” è stato assegnato alla Dott.ssa Claudia Ranucci, dell’Università di Perugia e ai ricercatori dell’istituto C.U.R.I.A.M.O. per la ricerca “Aderenza alla Dieta Mediterranea prima e dopo un intervento multidisciplinare sullo stile di vita di bambini e adolescenti obesi”.
- Il premio DivulgScience 2017 è stato assegnato alla giornalista Vera Martinella per il suo articolo “A tavola si aiuta la cura del tumore” pubblicato su Corriere della Sera.



Nutrimi 2017: per la promozione della dieta mediterranea

28/04/2017

Connettersi, conoscere e curare sono le tre parole chiave dell'XI edizione di NutriMI, il congresso ECM sulla Nutrizione che quest'anno anticipa le novità della Campagna Europea di promozione della Dieta Mediterranea

NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto dal 20 al 21 aprile al Palazzo delle Stelline di Milano, si è aperto con l'intervento di Sandro Dernini, segretario generale di IFMeD e fondatore del Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee, che ha evidenziato l'importanza di presentare, attraverso la Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea, il modello Med Diet 4.0.

Il modello è strutturato in quattro dimensioni: benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un elevato valore socioculturale dell'alimentazione (non a caso l'UNESCO ha dichiarato la Dieta Mediterranea "Patrimonio Culturale Intangibile dell'Umanità") e un impatto positivo sulle economie locali.

Nato dall'esigenza contemporanea di essere sempre coscienti delle cause e degli effetti delle nostre scelte quotidiane, Med Diet 4.0 si basa sulle "connessioni" che portano quindi ad una nuova visione di Dieta Mediterranea: non più un semplice modello alimentare, ma un vero e proprio stile di vita a 360°. Seguire Med Diet 4.0 significa "connettersi con ciò che ci circonda, conoscere il contesto in cui viviamo per curare il nostro corpo e la nostra terra", ha dichiarato il Dott. Dernini.

Anche il prof. Carlo La Vecchia dell'Università degli Studi di Milano e membro del Comitato Scientifico internazionale di IFMeD, ha sottolineato l'importanza di Med Diet 4.0 come un importante strumento di rivitalizzazione della Dieta Mediterranea che può aiutare nella prevenzione di diverse patologie, dalle malattie cardiovascolari ad alcuni dei tumori più comuni.

"Stiamo sviluppando un nuovo piano di comunicazione rivolto agli influencer del mondo medico-scientifico, insieme a strumenti digitali estremamente innovativi per far vivere la Dieta Mediterranea come modello di prevenzione a 360°, integrata nello stile di vita contemporaneo, oltre la tavola." ha concluso il dott. Dernini.

Anche il prof. Carlo La Vecchia dell'Università degli Studi di Milano e membro del Comitato Scientifico internazionale di IFMeD, ha sottolineato l'importanza di Med Diet 4.0 come un importante strumento di rivitalizzazione della Dieta Mediterranea che può aiutare nella prevenzione di diverse patologie, dalle malattie cardiovascolari ad alcuni dei tumori più comuni.

"Stiamo sviluppando un nuovo piano di comunicazione rivolto agli influencer del mondo medico-scientifico, insieme a strumenti digitali estremamente innovativi per far vivere la Dieta Mediterranea come modello di prevenzione a 360°, integrata nello stile di vita contemporaneo, oltre la tavola." ha concluso il dott. Dernini.

È necessario diffondere questo modello il più possibile: per questo motivo è stato stilato un piano d'azione che animerà la Campagna nel biennio 2017-18.

Per saperne di più sulla Campagna: www.lanostradietamediterranea.it/ - www.ifmed.org



Prugne secche, pistacchi e pesce azzurro i nuovi superalimenti del futuro

Giorgio Cavazzini - 28/04/2017, 12:01



Sono sempre più al centro dell'attenzione dei media i **superfood**, con l'obiettivo di renderci la vita più "facile" e tutta pretesa verso la longevità. Ma siamo sicuri di saperli individuare? «Le **prugne secche** per esempio - spiega la dietista Annamaria Acquaviva intervenuta all'11° Forum di nutrizione pratica **NutriMI** di Milano - non sono solamente un'eccellente fonte di fibre, ma 3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura consigliate al giorno, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo». I pistacchi invece, continua l'esperta, sono ancora troppo poco consumati. Come tutta la frutta secca sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 g di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana. Il pesce azzurro, infine, è una fonte necessaria di acidi grassi polinsaturi omega-3,

assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva. «L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di acido eicosapentaenoico (EPA) e docosaesaenoico (DHA) che può essere facilmente raggiunta inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali di 150 g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella dieta mediterranea», afferma Alessandra Bordoni del Dipartimento di Scienze e tecnologie agro-alimentari dell'Università di Bologna. «In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombro in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso costo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, con analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco».

NutriMi 2017: i risultati emersi dalla Campagna Europea di promozione della Dieta Mediterranea

a cura di Giovanna Manna

data pubblicazione 28 apr 2017 alle ore 7:11am



NutriMI 2017, il Forum di Nutrizione Pratica che si è svolto a **Milano** a **Palazzo delle Stelline**, dal **20 al 21 aprile**, si è aperto con l'intervento di **Sandro Dernini**, segretario generale di **IFMeD** e fondatore del **Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee**, che ha evidenziato l'importanza di presentare, attraverso la **Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea**, il **modello Med Diet 4.0**.

Il modello è strutturato in **quattro dimensioni**: benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell'apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario, basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego, un elevato valore socioculturale dell'alimentazione e un impatto positivo sulle economie locali.

Med Diet 4.0 si basa sulle "connessioni" che portano ad una nuova visione di Dieta Mediterranea: non più un semplice modello alimentare, ma un vero e proprio stile di vita a 360°. Seguire Med Diet 4.0 significa "connettersi con ciò che ci circonda, conoscere il contesto in cui viviamo, curare il nostro corpo e la nostra terra", ha dichiarato il Dott. Dernini.

Il **prof. Carlo La Vecchia** dell'**Università degli Studi di Milano** e **membro del Comitato Scientifico internazionale di IFMeD**, ha invece sottolineato l'importanza di Med Diet 4.0 come **un importante strumento di rivitalizzazione della Dieta Mediterranea che può aiutare nella prevenzione di diverse patologie, da quelle cardiovascolari all'insorgenza di alcuni tumori molto diffusi**.



Dieta mediterranea 4.0. Al via una campagna di promozione europea.

1 maggio 2017 • Categorie: Dieta Mediterranea Nicotera è stile di vita - Autore: Giovanni Durante

Tag:dieta mediterranea, Europa



Si è tenuto dal 20 al 21 aprile scorso, a Palazzo delle Stelline di Milano, NutriMi, il Forum di Nutrizione Pratica, appuntamento è stato aperto da Sandro Dernini, segretario generale di IFMeD – International Foundation of Mediterranean Diets.

Obiettivo, quello di cosiddetto presentare, attraverso la Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea, il modello Med Diet 4.0.

Un concetto – quello di Med Diet 4.0 – apparso, a dicembre 2016, in un articolo intitolato “Med Diet 4.0: la dieta mediterranea e i suoi quattro benefici sostenibili” sulla prestigiosa rivista *Public Health Nutrition*, edita dall’Università di Cambridge e strutturato in quattro dimensioni: 1) benefici nutrizionali e salutistici superiori a livello cardiovascolare, dell’apparato digerente, respiratorio e del sistema immunitario; 2) basso impatto ambientale e ricchezza di biodiversità autoctona che permette la conservazione di diversità biologiche locali e la tradizionale conoscenza del loro impiego; 3) un elevato valore socioculturale dell’alimentazione e d) un impatto positivo sulle economie locali.

Un modello sostenibile presentato per la prima volta nel 2015 in Expo A Milano, nell’ambito dell’evento promosso da Cnr, Ciheam, Cra, Enea e Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee “The Med Diet Expo 2015 call: tempo di agire”.



video



A Nutrimi,

i salumi che fanno bene

02/05/2017 14.36 - Durata 03:47

<http://www.classlife.it/archivio-video/?A-Nutrimi-64394>

L'alimentazione per vivere in salute

Dall'ultima edizione del congresso NutriMi, organizzato da Sprim a Milano in aprile, riportiamo le più recenti evidenze scientifiche sul rapporto tra alimentazione e salute.

Alimenti e prevenzione delle malattie

Un'alimentazione ricca di frutta, verdura, olio extravergine di oliva, fibre e cereali integrali - che sono gli alimenti cardine della **dieta mediterranea** - riduce il rischio di malattie cardiovascolari e tumori. In particolare, l'**olio extravergine di oliva** ha un ruolo protettivo nei confronti di patologie gravi come il carcinoma della mammella e dell'apparato digerente. Le sostanze coinvolte sono molteplici: fenoli liberi e coniugati (tirosole, idrossitirosole, secoirindoidi e lignani), squalene, B-sitosterolo, tocoferolo e carotenoidi. Ancora non si conosce appieno il ruolo dei singoli composti, che probabilmente agiscono in sinergia fra loro. Esistono molti dati scientifici a supporto del potere anti-tumorale e anti-infiammatorio del **sulforafano**, un potente antiossidante che abbonda nei **broccoli**. È stato rivalutato sul fronte salutistico anche un cibo "goloso" come il **cacao**, che contiene polifenoli con un'azione benefica sui vasi sanguigni. E poi sono allo studio gli alimenti che costituiscono la dieta base degli abitanti centenari delle cosiddette **"blue zones"**, come l'isola di Okinawa, in Giappone, dove si consumano molte alghe, patate dolci e curcuma.

Cibi funzionali alla portata di tutti

Senza andare tanto lontano, possiamo trovare cibi funzionali ricchi di sostanze benefiche anche tra prodotti ordinari, come le **prugne secche**, i **pistacchi** e il **pesce azzurro**. Le **prugne secche** sono una fonte non solo di fibre, ma anche di vitamina K e manganese (utili per il benessere delle ossa), potassio, vitamina B6 e rame. I **pistacchi** sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, fibre, potassio e altri minerali, vitamine del gruppo B, E e K e folati. In più, contrariamente a quanto si pensi, possono contribuire al controllo del peso corporeo grazie al loro effetto saziante. Le proprietà del **pesce azzurro** sono note da tempo: fonte di omega 3 a basso prezzo, di gran lunga preferibile agli integratori. Forse non tutti sanno che, anche conservate in scatola, sardine e sgombrò mantengono un buon contenuto di EPA e DHA.

Alimentazione "veggie": sì o no?

Le diete vegetariane/vegane sono davvero le più salutari come molti



Il pesce azzurro, anche in scatola, è ricco di EPA e DHA.

pensano? Dipende da come sono strutturate e dal modello alimentare rispetto al quale si confrontano. Come noto, diversi studi indicano che quello mediterraneo è migliore sul piano salutistico, oltre che il più appagante e semplice da seguire. A chi, per motivi etici, sceglie comunque di seguire una dieta vegana, gli esperti della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) raccomandano di stare in guardia contro le **possibili carenze** nutrizionali di vitamine B12 e D, ferro e calcio. Invece, diete vegetariane (che includono latticini e uova), se ben pianificate, riescono a coprire meglio le esigenze nutrizionali,



I pistacchi, oltre ad essere ricchi di grassi "buoni", vitamine e minerali, possono contribuire al controllo del peso corporeo. (fonte: American Pistachio Growers).



Un momento del congresso NutriMI, organizzato da Sprim a Milano in aprile.

anche di chi pratica sport. Il mercato offre una ricca scelta di prodotti "meat sounding" o privi di ingredienti di origine animale, nei quali, però, spesso sono presenti **additivi** di vario genere (strutturanti, emulsionanti e anche conservanti). In etichetta è obbligatorio indicarli con il loro nome per esteso o sotto forma di codice E+numero. Poiché sta crescendo la domanda di etichette "corde" e "pulite" (**clean label**), attualmente l'industria sta operando per migliorare la formulazione di questi prodotti.

Revisione delle Linee guida

Atkins, Dukan, iper-proteico, paleolitico: cosa ne pensano gli esperti di nutrizione dei modelli dietetici dimagranti più in voga? Nella nuova edizione delle Linee guida per una sana alimentazione italiana, di prossima pubblicazione, si raccomanda di fare attenzione



Le prugne secche contengono anche **vitamina K** e **manganese**, utili per il benessere delle ossa (fonte: Consorzio delle Prugne della California).

a queste diete, e se ne mettono in evidenza criticità, efficacia e controindicazioni. Le Linee guida, elaborate dal Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (ex Inran), sono una serie di indicazioni nutrizionali e consigli (consuma più cereali, legumi, ortaggi e frutta, meno zucchero e sale, ecc.) rivolti alla popolazione generale per una dieta salutare. Oltre a mettere in guardia dalle **diete non equilibrate**, la nuova revisione aggiunge altre indicazioni alle 10 della precedente edizione (datata 2003): mangiare più frutta e verdura, di cui ormai è riconosciuta l'importanza per la prevenzione di malattie cronico-degenerative; fare scelte alimentari **sostenibili** sia sul piano ambientale che economico.

Rossella Contato

La dieta mediterranea a protezione del cuore

Montserrat Fitó, coordinatore del gruppo di ricerca su nutrizione e rischi cardiovascolari presso l'Istituto di ricerca Mar Medical di Barcellona, è l'autore di riferimento di una ricerca pubblicata sul giornale **Circulation dell'American Heart Association**.

Nello studio sono state coinvolte 296 persone a rischio di malattie cardiovascolari con un'età media di 66 anni e, per ognuno di loro, è stata scelta una di tre diete specifiche prestabilite. La prima una classica dieta mediterranea arricchita con 4 cucchiaini di **olio extravergine di oliva** al giorno. La seconda arricchita con una **manciata di noci** al giorno e la terza consisteva in una dieta di controllo con un ridotto apporto di carne rossa, cibi iper-calorici e dolci. Solamente quest'ultima diminuiva l'apporto totale di colesterolo e il colesterolo LDL, cosiddetto cattivo.

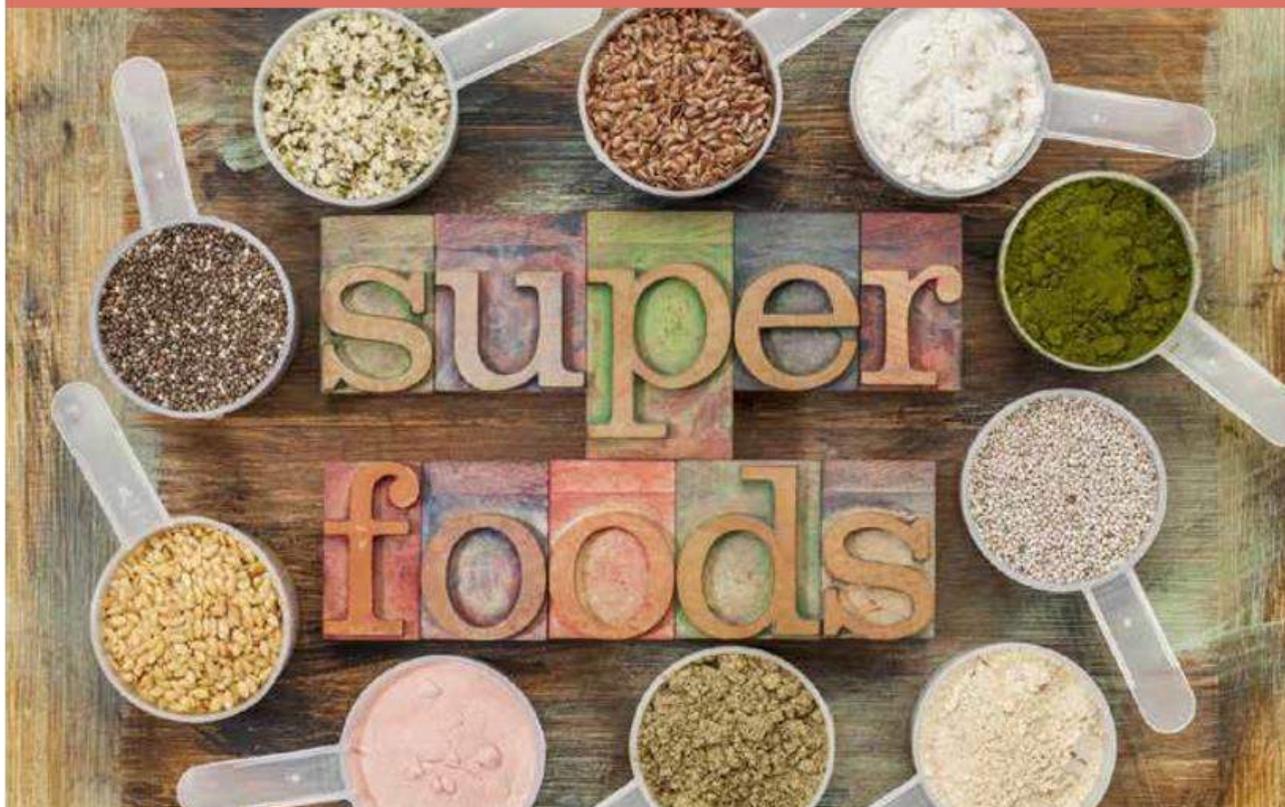
Interessante evidenziare che, in particolare, la dieta arricchita di olio di oliva incrementava gli effetti salutari del cosiddetto colesterolo buono, HDL, ovvero: **antiossidante, di trasporto inverso e di vasodilatatore**.

"Seguire una dieta mediterranea ricca di olio di oliva, oltre a proteggere la salute cardiovascolare, rende il colesterolo buono più efficace nelle sue funzioni salutari", conclude Montserrat Fitó.



La dieta mediterranea è salutare e aumenta le funzioni positive del colesterolo HDL sull'organismo.

LA TUA DIETA È SUPER?



Si parla tanto ultimamente di “super alimenti”. Durante le ultime edizioni di NutriMI e di TuttoFood i riflettori sono stati puntati su alcuni alimenti innegabilmente super!

Nella vostra dieta ci sono i super food? Se avete dei dubbi, eccone alcuni, suggeriti da dietisti ed esperti del settore, che non dovrebbero mancare nel vostro frigo o credenza. *Le prugne secche*, per esempio, non solo sono un'eccellente fonte di fibre, ma “3 prugne secche al giorno rappresentano una delle 5 porzioni di frutta e verdura, 5 favoriscono il benessere delle ossa e 8-12 sono ottimali per il sistema digestivo” raccomanda la Dr.ssa *Annamaria Acquaviva*, Dietista libera professionista. I *pistacchi* sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi, ma anche di fibre e micronutrienti: una porzione di pistacchi apporta la stessa quantità di fibre di 100 gr di broccoli cotti e la stessa quantità di potassio contenuta in una banana. Il *pesce azzurro* è una fonte necessaria di Omega 3, assolutamente preferibile agli integratori, da consumare anche nella versione in conserva: “L'obiettivo nutrizionale per la prevenzione raccomanda l'introduzione di una quantità di EPA e DHA che può essere facilmente raggiunto inserendo nella propria dieta 2 porzioni settimanali da 150 g di pesce, preferibilmente grasso, come indicato nella Dieta Mediterranea. In quest'ottica, il consumo di sardine e sgombrò in scatola può essere un alleato della nostra salute a basso prezzo. Infatti, il pesce in conserva mantiene un buon contenuto di EPA e DHA, quindi presenta analoghi vantaggi nutrizionali rispetto al pesce fresco”, ha spiegato la *Prof.ssa Bordini*, del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Alma Mater Studiorum presso l'Università di Bologna. Ci sono poi i super foods provenienti dal Perù (il primo produttore mondiale di superfoods), di cui l'Italia è grande importatore. Un esempio? La *quinoa*, tra il 2012 e il 2016, ha mostrato una crescita dell'importazione nel mercato Italiano del 66%, configurandosi come un prodotto che non può mancare nella cucina salutare italiana. L'*Ufficio Commerciale del Perù* in Italia in collaborazione con la *Camera di Commercio di Lima*, ha portato a Tuttofood 2017 sei imprese peruviane e i loro prodotti; oltre ai già ben conosciuti quinoa e *bacche inca*, c'erano il *camu camu*, frutto nativo della Amazonia peruviana (considerato il più ricco in vitamina C di tutto il pianeta), la *lúcuma* (un frutto ideale per la gelateria e la pasticceria che ha un sapore che ricorda il butterscotch e il caffè, e che possiede ottime caratteristiche per ridurre colesterolo e rafforzare il sistema immunitario), la *maca* (ricca di carboidrati, proteine, minerali e amminoacidi essenziali, che le conferiscono una valenza nutrizionale di un certo spicco e rilievo), i *semi di chia* (che sono estremamente ricchi di fibre, acidi grassi “buoni” della serie Omega-3, proteine e presentano anche buoni livelli di minerali come fosforo e calcio e molecole antiossidanti).