



nutrimi

XIII *forum* di Nutrizione Pratica



Home	cronaca	italia	economia	estero	salute	sport	tecnologia	tv	motori	Altri
------	---------	--------	----------	--------	--------	-------	------------	----	--------	-------

HOME » MOTORE DI RICERCA

Ricerca:

[Inviarmi un'email](#) di notifica ogni volta che intopic trova nuovi risultati relativi a questo argomento.

Aperte le iscrizioni per NutriMi 2019, XIII Forum Nazionale di Nutrizione Pratica

Giovedì, 27 Dicembre 2018 Meteo Web



Dopo ben XII edizioni di successo, mercoledì 19 dicembre si sono aperte le iscrizioni per NutriMi, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che anche quest'anno si prepara ad accogliere a Milano i Professionisti della Salute (previsti crediti ECM per le... [Articolo completo](#) » [Commenti](#) »

Aperte le iscrizioni per NutriMi 2019, XIII Forum Nazionale di Nutrizione Pratica

Psichiatria nutrizionale e stili di vita 'healthy' sono tra le tematiche protagoniste del programma del Forum ECM giunto ormai alla sua XIII edizione

A cura di **Antonella Petris** 27 Dicembre 2018 - 17:23

👍 Mi piace 526.924



Dopo ben XII edizioni di successo, mercoledì 19 dicembre si sono aperte le iscrizioni per NutriMi, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che anche quest'anno si prepara ad accogliere a Milano i Professionisti della Salute (previsti crediti ECM per le seguenti figure: Biologo, Dietista, Farmacista e Medico Chirurgo). L'appuntamento da segnare in agenda è per l'11 e il 12 aprile presso il Centro Congressi Stelline: si alterneranno relatori di fama nazionale e internazionale per condividere le ultime ricerche, discutere delle novità più recenti e dare il via a importanti riflessioni sul ruolo dell'alimentazione oggi.



Meeting Place Academy Roma - Corsi Barman
Caffetteria Flair



meetingplaceacademy.com

Visita sito

QUAL È IL RAPPORTO TRA LA DIETA E LO STRESS?

Stili di vita frenetici, ansia, negatività: sono solo alcuni degli elementi che inducono nell'uomo una condizione di stress. Definito anche "il male del XXI secolo" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo stress ha ormai assunto proporzioni sempre più importanti e se ne studiano le possibili basi infiammatorie e i potenziali legami con altri disturbi, tra cui quelli gastrointestinali. Ma esiste davvero una relazione? Gli esperti si confronteranno su questo tema, focalizzandosi ad esempio sul possibile legame tra stress e **Sindrome dell'Intestino Irritabile**. Non mancheranno approfondimenti anche sul tema della Psichiatria Nutrizionale, la scienza che studia i legami tra nutrizione e cervello.

NUTRIRSI NEL XXI SECOLO

In un momento storico come questo, in cui la Dieta Mediterranea è minacciata da fattori di natura socioeconomica e le sane abitudini alimentari vengono sacrificate in favore di cibi mordi e fuggi, diventa di fondamentale importanza promuovere delle iniziative che trasmettano l'importanza di perseguire uno stile di vita sano ed equilibrato. All'interno dei panel sarà dedicato ampio spazio alle azioni concrete da compiere per contrastare le patologie croniche attraverso l'alimentazione, così come a consigli nutrizionali per specifiche patologie, con un'attenzione particolare alla salute della donna.

ATTIVITÀ FISICA E ALIMENTAZIONE: QUALI SONO LE PROSPETTIVE FUTURE?

L'*healthy living* è uno dei trend del momento: un tema vasto spesso riassunto nel motto semplicista "alimentazione sana e stile di vita attivo". Ma cosa significa concretamente?

La sessione si aprirà con un dibattito sulle scelte alimentari molto in voga tra gli sportivi, per poi concentrarsi ad analizzare più nel dettaglio la nutrizione in associazione a specifiche attività fisiche, alternando il focus tra sport tradizionali, come ad esempio il calcio, e discipline tanto antiche quanto 'trendy', come lo yoga.

Aperte le iscrizioni per NutriMi 2019 | XIII Forum Nazionale di Nutrizione Pratica



Dopo ben XII edizioni di successo, mercoledì 19 dicembre si sono Aperte le iscrizioni per NutriMi, il Forum ...

Segnalato da : meteoweb.eu

[Commenta](#)

Aperte le iscrizioni per NutriMi 2019, XIII Forum Nazionale di Nutrizione Pratica (Di giovedì 27 dicembre 2018) Dopo ben XII edizioni di successo, mercoledì 19 dicembre si sono **Aperte le iscrizioni per NutriMi, il Forum di Nutrizione Pratica** ECM che anche quest'anno si prepara ad accogliere a Milano i Professionisti della Salute (previsti crediti ECM per le seguenti figure: Biologo, Dietista, Farmacista e Medico Chirurgo). L'appuntamento da segnare in agenda è per l'11 e il 12 aprile presso il Centro Congressi Stelline: si alterneranno relatori di fama **Nazionale** e **interNazionale** per condividere le ultime ricerche, discutere delle novità più recenti e dare il via a importanti riflessioni sul ruolo dell'alimentazione oggi.

QUAL È IL RAPPORTO TRA LA DIETA E LO STRESS?

Stili di vita frenetici, ansia, negatività: sono solo alcuni degli elementi che inducono nell'uomo una condizione di stress. Definito anche "il male del XXI secolo" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo stress ha ormai ...

METEOWEB.EU



antoclerici : #sanremoyoung sta x tornare! Se avete una voce che spacca e un'eta' tra i 14 e i 17 anni andate subito su questo li... - **oggicronacaal** : il ricavato sarà interamente devoluto a loro. - **Europe_Life** : Nuovo #corso di #informatica #ecdI #eipass #lezioni private sono aperte le iscrizioni -



Pianeta Salute

@PianetaSaluteRivista

Home

Post

Video

Foto

Informazioni

Community

Informazioni e inserzioni

Crea una Pagina



Mi piace Segui Condividi

Invia un m



Pianeta Salute

3 min ·

APERTE LE ISCRIZIONI PER NUTRIMI 2019, XIII FORUM NAZIONALE DI NUTRIZIONE PRATICA

Psichiatria nutrizionale e stili di vita 'healthy' sono tra le tematiche protagoniste del programma del Forum ECM giunto ormai alla sua XIII edizione

Milano, 27 dicembre 2018 – Dopo ben XII edizioni di successo, mercoledì 19 dicembre si sono aperte le iscrizioni per NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che anche quest'anno si prepara ad accogliere a Milano i Professionisti della Salute (previsti crediti ECM per le seguenti figure: Biologo, Dietista, Farmacista e Medico Chirurgo). L'appuntamento da segnare in agenda è per l'11 e il 12 aprile presso il Centro Congressi Stelline: si alterneranno relatori di fama nazionale e internazionale per condividere le ultime ricerche, discutere delle novità più recenti e dare il via a importanti riflessioni sul ruolo dell'alimentazione oggi.

QUAL È IL RAPPORTO TRA LA DIETA E LO STRESS?

Stili di vita frenetici, ansia, negatività: sono solo alcuni degli elementi che inducono nell'uomo una condizione di stress. Definito anche "il male del XXI secolo" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo stress ha ormai assunto proporzioni sempre più importanti e se ne studiano le possibili basi infiammatorie e i potenziali legami con altri disturbi, tra cui quelli gastrointestinali. Ma esiste davvero una relazione? Gli esperti si confronteranno su questo tema, focalizzandosi ad esempio sul possibile legame tra stress e Sindrome dell'Intestino Irritabile. Non mancheranno approfondimenti anche sul tema della Psichiatria Nutrizionale, la scienza che studia i legami tra nutrizione e cervello.

NUTRIRSI NEL XXI SECOLO

In un momento storico come questo, in cui la Dieta Mediterranea è minacciata da fattori di natura socioeconomica e le sane abitudini alimentari vengono sacrificate in favore di cibi mordi e fuggi, diventa di fondamentale importanza promuovere delle iniziative che trasmettano l'importanza di perseguire uno stile di vita sano ed equilibrato. All'interno dei panel sarà dedicato ampio spazio alle azioni concrete da compiere per contrastare le patologie croniche attraverso l'alimentazione, così come a consigli nutrizionali per specifiche patologie, con un'attenzione particolare alla salute della donna.

ATTIVITÀ FISICA E ALIMENTAZIONE: QUALI SONO LE PROSPETTIVE FUTURE?

L'healthy living è uno dei trend del momento: un tema vasto spesso riassunto nel motto semplicista "alimentazione sana e stile di vita attivo". Ma cosa significa concretamente?

La sessione si aprirà con un dibattito sulle scelte alimentari molto in voga tra gli sportivi, per poi concentrarsi ad analizzare più nel dettaglio la nutrizione in associazione a specifiche attività fisiche, alternando il focus tra sport tradizionali, come ad esempio il calcio, e discipline tanto antiche quanto 'trendy', come lo yoga.

NutriMI è un momento di aggiornamento professionale per i Professionisti del mondo dell'alimentazione, ma è aperto anche a tutti coloro che sono affascinati dal mondo della nutrizione e desiderano scoprire le ultime novità scientifiche.

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

Nel corso di NutriMI 2019 verrà assegnato il Premio giornalistico DivulgScience 2019: si tratta di un riconoscimento istituito per premiare il

Community

Invita i tuoi amici a mettere questa Pagina

Piace a 937 persone

Follower: 967

Informazioni

Invia un messaggio

www.pianetasaluteonline.it

Rivista

Suggestisci modifiche

Pagine correlate

Comitato I Mal
Organizzazione r

Pianeta Salute
Programma TV

Azienda Osped
Ospedale

Italiano · English (US) · Rom
Português (Brasil)

Informazioni sui dati di Insign
Privacy · Condizioni · Pubbli
Cookie · Altro
Facebook © 2018

APERTE LE ISCRIZIONI PER NUTRIMI 2019, XIII F

📅 28/12/2018 👤 Redazione 💬 0 Commenti

“Mercoledì 19 dicembre si sono aperte le iscrizioni per NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che si terrà l'11 e il 12 aprile 2019 presso il Centro Congressi Stelline di Milano.



Anche quest'anno relatori di fama nazionale e internazionale si avvicenderanno per condividere le ricerche e le novità più recenti sul mondo dell'alimentazione. Correlazione tra dieta e stress, psichiatria nutrizionale, stili di vita 'healthy', alimentazione e sport sono alcune tra le tematiche protagoniste del programma del Forum ECM giunto ormai alla sua XIII edizione. [Qui](#) è possibile consultare il programma preliminare completo.

Nel corso di NutriMI 2019 verrà assegnato anche il Premio giornalistico DivulgScience 2019 riconoscimento istituito per premiare i giornalisti che con i loro lavori contribuiscono a diffondere una corretta informazione sui temi dell'alimentazione e della nutrizione. Per partecipare è necessario leggere con attenzione le modalità di partecipazione, compilare la scheda di candidatura e inviare il pdf dell'articolo all'indirizzo stampa@nutrimi.it entro il 22 Marzo 2019.



42 Relax... a portata di vasca



48 Pochi esercizi per una schiena in salute



54 Alleggerire la nostra vita



60 Più vitali con la Nutripuntura



66 Cipolla, fa bene anche in cosmesi



70 Stop alla pancia gonfia



78 Party Veg!

84 Affrontare la menopausa con la dieta giusta

88 Metti una sera a cena



Seguici su Facebook e Instagram



e sul sito:
www.bio-magazine.it

Visioninmusica raggiunge nel 2019 la sua XV edizione: un traguardo straordinario che viene celebrato, fino al 12 aprile a Terni, con sette imperdibili concerti serali, un cartellone che brilla per la qualità di tutte le proposte, risultando perfettamente bilanciato in fatto di novità e tradizione. C'è il nuovo che avanza, di fianco a un cantautore come Fabio Concato (che ha aperto la manifestazione il 18 gennaio) che ha fatto la storia della musica leggera italiana. Inoltre eventi jazz, finestre internazionali, band d'avanguardia e nuove



sonorità. Tutti gli spettacoli si svolgeranno all'**Auditorium Gazzoli** di Terni con inizio alle ore 21:00, ad eccezione di quelli di Baptiste Herbin, Carmen Ferreri e Simona Molinari programmati per le ore 21:30. Sul sito il calendario completo di tutti i concerti. www.visioninmusica.com

Sono aperte le iscrizioni per partecipare alla XIII edizione di **NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica ECM**, che si terrà a Milano l'11 e il 12 aprile. Relatori di fama nazionale e internazionale presenteranno le ultime



ricerche, discuteranno delle novità più recenti sul tema della nutrizione e daranno l'input per riflessioni sull'importanza di un'alimentazione sana. Il programma preliminare, è scaricabile dal sito e fino al 22 marzo sarà possibile trasmettere la propria candidatura per il **Premio Giornalistico "DivulgScience"**. Tra i temi trattati all'interno dell'evento: Infiammazione, stress e longevità: strategie nutrizionali per la "malattia" del secolo; Counseling nutrizionale per patologie croniche e disturbi specifici; Alimentazione e attività fisica: quali sono le prospettive future? www.nutrimi.it

XIII forum nazionale di nutrizione pratica

NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica, anche quest'anno si prepara ad accogliere l'11 e il 12 aprile a Milano presso il Centro Congressi Stelline i professionisti della salute (previsti crediti ECM per le seguenti figure: biologo, dietista, farmacista e medico chirurgo). Si alterneranno relatori di fama nazionale e internazionale per condividere le ultime ricerche, discutere delle novità più recenti e dare il via a importanti riflessioni sul ruolo dell'alimentazione oggi. È possibile iscriversi a una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it.

Qual è il rapporto tra la dieta e lo stress?

Stili di vita frenetici, ansia, negatività: sono solo alcuni degli elementi che inducono nell'uomo una condizione di stress. Definito anche "il male del XXI secolo" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, lo stress ha ormai assunto proporzioni sempre più importanti e se

ne studiano le possibili basi infiammatorie e i potenziali legami con altri disturbi, tra cui quelli gastrointestinali. Ma esiste davvero una relazione? Gli esperti si confronteranno su questo tema, focalizzandosi, per esempio sul possibile legame tra stress e sindrome dell'intestino irritabile. Non mancheranno approfondimenti anche sul tema della psichiatria nutrizionale, la scienza che studia i legami tra nutrizione e cervello.

Nutrirsi nel XXI secolo

In un momento storico come questo, in cui la dieta mediterranea è minacciata da fattori di natura socio-economica e le sane abitudini alimentari vengono sacrificate in favore di cibi mordi e fuggi, diventa di fondamentale importanza promuovere delle iniziative che trasmettano l'importanza di perseguire uno stile di vita sano ed equilibrato. All'interno dei panel sarà dedicato ampio spazio alle azioni concrete da

compiere per contrastare le patologie croniche attraverso l'alimentazione, così come a consigli nutrizionali per specifiche patologie, con un'attenzione particolare alla salute della donna.

Attività fisica e alimentazione: quali sono le prospettive future?

L'healthy living è uno dei trend del momento: un tema vasto spesso riassunto nel motto semplicista "alimentazione sana e stile di vita attivo".

La sessione si aprirà con un dibattito sulle scelte alimentari molto in voga tra gli sportivi, per poi concentrarsi ad analizzare più nel dettaglio la nutrizione in associazione a specifiche attività fisiche, alternando il focus tra sport tradizionali, come per esempio il calcio, e discipline tanto antiche quanto 'trendy', come lo yoga.

Premio giornalistico

Nel corso di NutriMI verrà assegnato il premio DivulgScience 2019: si tratta di un riconoscimento istituito per premiare il lavoro dei giornalisti che con i loro lavori contribuiscono a diffondere una corretta informazione sui temi dell'alimentazione e della nutrizione, la chiave per una efficace promozione della salute. Per partecipare è necessario leggere con attenzione le modalità di partecipazione, compilare la scheda di candidatura (entrambe allegate) e inviare il pdf dell'articolo all'indirizzo stampa@nutrimi.it entro il 22 marzo prossimo.

NOVITÀ PER LA SESTA EDIZIONE DI NUTREVENT

Nutrevent, evento dedicato all'innovazione in alimenti, mangimi, nutrizione e salute che dal 2009 si è svolto a Lille, per la prossima edizione, con la collaborazione di tre fra i principali ecosistemi industriali francesi, Bretagne, Pays de la Loire e Hauts-de-France, sarà ospitato a Rennes. Grazie allo speciale accordo tra NHL cluster, Valorial, Atlanpole Biotherapies, Eurasanté, Atlanpole technology cluster, ID-2Santé e le autorità locali, Nutrevent si espanderà e diventerà un appuntamento annuale che si svolgerà alternativamente a Lille, Rennes e Nantes.



nutrimi
XIII *forum* di Nutrizione Pratica

11-12 Aprile 2019
CENTRO CONGRESSI STELLINE
MILANO

**Esiste
la dieta
perfetta?**

apr 11 NutriMI 2019 - Forum di Nutrizione Pratica
da Gio, 11 Apr 2019 - 09:00 fino a Ven, 12 Apr 2019 - 18:00
#health

0 Visualizzazioni

Da 13 anni NutriMI è l'evento di riferimento per la condivisione del sapere in Nutrizione. Ogni anno a NutriMI si riuniscono esperti nazionali ed internazionali per discutere le novità del settore e fornire ai Professionisti della Salute informazioni utili all'aggiornamento professionale e alla pratica quotidiana.

La XIII Edizione del Forum sarà ricca di novità: accanto alle sessioni plenarie ci saranno dei workshop in collaborazione con le principali Società Scientifiche di riferimento in ambito nutrizionale e medico e saranno previsti degli appositi spazi dedicati a ricercatori emergenti.

Crediti ECM per le figure professionali di: Biologo, Dietista, Farmacista, Medico Chirurgo.

Tutta la verità sui superfood, benefici ma non miracoli

31 Gennaio 2019



Curcuma, curry, paprica, zenzero, tutta la verità sul superfood

© ANSA

Annuncio chiuso da Google

Nascondi annuncio

Perché questo annuncio? >



ROMA - Nessun miracolo ma tutta la verità sui benefici attribuiti ai 'superfood', dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, seguendo un approccio rigorosamente scientifico. Arriva la prima guida pubblicata sul portale Nutrimi.it per fare chiarezza su un termine inventato che indica un paniere di prodotti che non è miracoloso, ma che può avere una composizione particolare che può renderli più 'super' ma non necessariamente migliori di altri.

Di fatto, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra che cosa è un superfood e cosa non lo è. Curcuma e zenzero hanno composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute e contribuire alla prevenzione di alcune malattie; meglio ancora avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci e semiespirulina che, oltre ad avere composti bioattivi principalmente antiossidanti, sono ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. "Il superfood non esiste - spiega la nutrizionista del team del portale, Carlotta Lassandro - nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo".

E sempre per fare chiarezza a tavola esce oggi il saggio-denuncia di Marco Celeschi, architetto siciliano catapultato nel mondo della ristorazione, un vademecum anti-fregature dove vengono sfatati i sette principali falsi miti sulla pizza. Dalla farina a doppio zero che è veleno, alla pizza che fa ingrassare, alla ricerca dell'ingrediente magico: pizze nere, paste super-proteiche e altre patacche; e poi il lievito madre contro il lievito di birra; i grani antichi sono i migliori; l'ideologia del km zero, per arrivare alla pizza che se cotti ad alte temperature provocano il cancro.

Tutta la verità sui superfood, benefici ma non miracoli

31 Gennaio 2019



Curcuma, curry, paprica, zenzero, tutta la verità sui superfood

© ANSA

ROMA - Nessun miracolo ma tutta la verità sui benefici attribuiti ai 'superfood', dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, seguendo un approccio rigorosamente scientifico. Arriva la prima guida pubblicata sul portale Nutrimi.it per fare chiarezza su un termine inventato che indica un paniere di prodotti che non è miracoloso, ma che può avere una composizione particolare che può renderli più 'super' ma non necessariamente migliori di altri.

Di fatto, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra che cosa è un superfood e cosa non lo è. Curcuma e zenzero hanno composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute e contribuire alla prevenzione di alcune malattie; meglio ancora avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci e semiespirulina

che, oltre ad avere composti bioattivi principalmente antiossidanti, sono ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. "Il superfood non esiste - spiega la nutrizionista del team del portale, Carlotta Lassandro - nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo".

E sempre per fare chiarezza a tavola esce oggi il saggio-denuncia di Marco Celeschi, architetto siciliano catapultato nel mondo della ristorazione, un vademecum anti-fregature dove vengono sfatati i sette principali falsi miti sulla pizza. Dalla farina a doppio zero che è veleno, alla pizza che fa ingrassare, alla ricerca dell'ingrediente magico: pizze nere, paste super-proteiche e altre patacche; e poi il lievito madre contro il lievito di birra; i grani antichi sono i migliori; l'ideologia del km zero, per arrivare alla pizza che se cotti ad alte temperature provocano il cancro.

Tutta la verità sui Superfood spiegata dagli scienziati: è arrivato l'e-book

Goloso e Curioso

31/01/2019

Sul portale Nutrimi.it pubblicata la prima guida della collana FoodMythBusters, che spiega i 'superfood' più noti grazie ad un'analisi senza precedenti della letteratura scientifica

Il boom dei superfood è al suo apice, dagli alimenti più esotici fino alla riscoperta di quelli 'della nonna'... ma quanto ne sappiamo realmente? Come vanno consumati, quali sono gli effetti sull'organismo e, soprattutto, quanta 'verità' scientifica c'è dietro questi alimenti 'miracolosi'?

UNA PAROLA 'INVENTATA'

Solitamente, il termine indica alimenti particolarmente ricchi di nutrienti, minerali e vitamine, e/o di antiossidanti e composti bioattivi, a cui sono attribuiti particolari benefici per la salute. In realtà, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra cosa è un superfood e cosa non lo è.

E difatti, dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, sono diversi gli alimenti insigniti del titolo di superfood. Alcuni di questi, curcuma e zenzero, ad esempio, non vantano concentrazioni rilevanti di vitamine o minerali ma piuttosto la presenza di composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute dell'uomo e contribuire alla prevenzione di alcune malattie. Altri 'superalimenti' si distinguono, invece, non solo per la presenza di composti bioattivi, principalmente antiossidanti, ma anche perché ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. È questo il caso di avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci, semi e spirulina: alcuni tra i più famosi superfood oggi disponibili sul mercato.

DAL SUPERFOOD ALLA SUPERDIETA

Nessun dubbio: i nutrienti e le sostanze che caratterizzano questi alimenti possono vantare proprietà importanti per la salute, sostenute da studi scientifici. A mancare è, però, una conclusione che sia solida e rigorosa e che confermi effettivamente i tanti benefici sull'uomo attribuiti al consumo dei singoli superfood.

"Il superfood non esiste: nessun alimento è 'miracoloso', ogni alimento fa parte di una dieta nel suo insieme e da cui è difficile separare l'effetto del singolo. È vero, alcuni alimenti hanno una composizione particolare che può renderli più 'super' (non necessariamente migliori) di altri ma è la qualità dell'intera dieta a farla da padrone: non superfood, ma 'superdieta'." ha commentato Carlotta Lassandro, nutrizionista del team Nutrimi e autrice dell'indagine. E nella 'superdieta' ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo.

LA PAGELLA DEI 'SUPERFOOD'

"I cosiddetti superfood sono ormai un ingrediente irresistibile del lifestyle contemporaneo. Per questo abbiamo deciso di adottare un approccio scientifico per comprendere i loro benefici e capire come integrarli al meglio nell'alimentazione" ha dichiarato Alessandra Ciliberto, che ha coordinato il team di lavoro.

"È un argomento con grande risonanza mediatica e un crescente interesse da parte del pubblico; stiamo già pensando a quali altri 'superfood' analizzare per i prossimi numeri della nostra collana."

Curcuma, zenzero, goji, spirulina: tutta la verità sui superfood spiegata dagli scienziati

Pubblicata la prima guida che spiega i "superfood" più noti grazie ad un'analisi senza precedenti della letteratura scientifica

A cura di **Filomena Fotia** 31 Gennaio 2019 - 12:40

 Mi piace 527.284



Il boom dei **superfood** è al suo apice, dagli alimenti più esotici fino alla riscoperta di quelli 'della nonna'... ma quanto ne sappiamo realmente? Come vanno consumati, quali sono gli effetti sull'organismo e, soprattutto, quanta 'verità' scientifica c'è dietro questi alimenti 'miracolosi'?

Annuncio chiuso da Google

Nascondi annuncio

Perché questo annuncio? 

UNA PAROLA 'INVENTATA'

Solitamente, il termine indica alimenti particolarmente ricchi di nutrienti, minerali e vitamine, e/o di antiossidanti e composti bioattivi, a cui sono attribuiti particolari benefici per la salute. In realtà, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra cosa è un **superfood** e cosa non lo è.

E difatti, dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, sono diversi gli alimenti insigniti del titolo di *superfood*. Alcuni di questi, curcuma e zenzero, ad esempio, non vantano concentrazioni rilevanti di vitamine o minerali ma piuttosto la presenza di composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute dell'uomo e contribuire alla prevenzione di alcune malattie. Altri 'superalimenti' si distinguono, invece, non solo per la presenza di composti bioattivi, principalmente antiossidanti, ma anche perché ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. È questo il caso di avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci, semi e spirulina: alcuni tra i più famosi *superfood* oggi disponibili sul mercato.

DAL SUPERFOOD ALLA SUPERDIETA

Nessun dubbio: i nutrienti e le sostanze che caratterizzano questi alimenti possono vantare proprietà importanti per la salute, sostenute da studi scientifici. A mancare è, però, una conclusione che sia solida e rigorosa e che confermi effettivamente i tanti benefici sull'uomo attribuiti al consumo dei singoli superfood.



"Il superfood non esiste: nessun alimento è 'miracoloso', ogni alimento fa parte di una dieta nel suo insieme e da cui è difficile separare l'effetto del singolo. È vero, alcuni alimenti hanno una composizione particolare che può renderli più 'super' (non necessariamente migliori) di altri ma è la qualità dell'intera dieta a farla da padrone: non superfood, ma 'superdieta'." ha commentato Carlotta Lassandro, nutrizionista del team Nutrimi e autrice dell'indagine. E nella 'superdieta' ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute

dell'individuo.

LA PAGELLA DEI 'SUPERFOOD'

"I cosiddetti superfood sono ormai un ingrediente irresistibile del lifestyle contemporaneo. Per questo abbiamo deciso di adottare un approccio scientifico per comprendere i loro benefici e capire come integrarli al meglio nell'alimentazione" ha dichiarato Alessandra Ciliberto, che ha coordinato il team di lavoro.

"È un argomento con grande risonanza mediatica e un crescente interesse da parte del pubblico; stiamo già pensando a quali altri 'superfood' analizzare per i prossimi numeri della nostra collana."

ANSA.it • Terra&Gusto • Libri • Tutta la verità sui superfood, benefici ma non miracoli

Tutta la verità sui superfood, benefici ma non miracoli

Portale Nutrimi.it. Arriva vademecum anti-fregatura sulla pizza



Redazione ANSA ROMA 31 gennaio 2019 10:05

[Scrivi alla redazione](#) [Stampa](#)


Curcuma, curry, paprica, zenzero, tutta la verità sui superfood © ANSA/Ansa

[CLICCA PER INGRANDIRE](#)

ROMA - Nessun miracolo ma tutta la verità sui benefici attribuiti ai 'superfood', dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, seguendo un approccio rigorosamente scientifico. Arriva la prima guida pubblicata sul portale Nutrimi.it per fare chiarezza su un termine inventato che indica un paniere di prodotti che non è miracoloso, ma che può avere una composizione particolare che può renderli più 'super' ma non necessariamente migliori di altri.

Di fatto, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra che cosa è un superfood e cosa non lo è. Curcuma e zenzero hanno composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute e contribuire alla prevenzione di alcune malattie; meglio ancora avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci e semispirulina che, oltre ad avere composti bioattivi principalmente antiossidanti, sono ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. "Il superfood non esiste - spiega la nutrizionista del team del portale, Carlotta Lassandro - nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo".

E sempre per fare chiarezza a tavola esce oggi il saggio-denuncia di Marco Celeschi, architetto siciliano catapultato nel mondo della ristorazione, un vademecum anti-fregature dove vengono sfatati i sette principali falsi miti sulla pizza. Dalla farina a doppio zero che è veleno, alla pizza che fa ingrassare, alla ricerca dell'ingrediente magico: pizze nere, paste super-proteiche e altre patacche; e poi il lievito madre contro il lievito di birra; i grani antichi sono i migliori; l'ideologia del km zero, per arrivare alla pizza che se cotti ad alte temperature provocano il cancro.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA


[Scrivi alla redazione](#) [Stampa](#)

DALLA HOME TERRA&GUSTO



Caccia, governo impugna a Consulta norme Regione Lombardia
[Mondo Agricolo](#)



A Sanremo il primo contest di ricette coi fiori
[Fiere e Eventi](#)



Vino, consumatori premium scelgono etichette Ue ed italiane
[Vino](#)



Tutta la verità sui superfood, benefici ma non miracoli
[Libri](#)



Regione Toscana premia i sommelier campioni del 2018
[Vino](#)

AgriUE

vai alla rubrica

Eurostat, in Italia superfici bio cresciute del 63% dal 2012

[Economia](#)


Dazi: olive spagnole, l'Ue porta gli Usa davanti a Wto

[Economia](#)


Hogan, ad aprile proposta su trasparenza prezzi per agroalimentare

[Economia](#)


Cala fiducia agricoltura Ue, italiani in controtendenza

[Economia](#)


Tutta la verità sui superfood, benefici ma non miracoli

01

Feb 2019



302



ROMA – Nessun miracolo ma tutta la verità sui benefici attribuiti ai 'superfood', dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, seguendo un approccio rigorosamente scientifico. Arriva la prima guida pubblicata sul portale Nutrimi.it per fare chiarezza su un termine inventato che indica un paniere di prodotti che non è miracoloso, ma che può avere una composizione particolare che può renderli più 'super' ma non necessariamente migliori di altri.

Di fatto, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra che cosa è un superfood e cosa non lo è. Curcuma e zenzero hanno composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute e contribuire alla prevenzione di alcune malattie; meglio ancora avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci e semiespirulina che, oltre ad avere composti bioattivi principalmente antiossidanti, sono ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. "Il superfood non esiste – spiega la nutrizionista del team del portale, Carlotta Lassandro – nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo".

E sempre per fare chiarezza a tavola esce oggi il saggio-denuncia di Marco Celeschi, architetto siciliano catapultato nel mondo della ristorazione, un vademecum anti-fregature dove vengono sfatati i sette principali falsi miti sulla pizza. Dalla farina a doppio zero che è veleno, alla pizza che fa ingrassare, alla ricerca dell'ingrediente magico: pizze nere, paste super-proteiche e altre patacche; e poi il lievito madre contro il lievito di birra; i grani antichi sono i migliori; l'ideologia del km zero, per arrivare alla pizza che se cotti ad alte temperature provocano il cancro.

SALUTE

Superfood, tutta la verità: salutari ma non miracolosi

PUBBLICATO IL 1 FEBBRAIO 2019



ROMA – Avocado, zenzero, curcuma... sicuramente salutari ma non miracolosi. Tutta la verità sulla categoria di alimenti chiamati **"superfood"** seguendo un **approccio rigorosamente scientifico**.

Arriva la prima guida pubblicata sul portale **Nutrimi.it** per fare chiarezza su un termine inventato che indica un **paniere di prodotti che non è miracoloso**, ma che può avere una composizione particolare che può renderli più 'super' ma non necessariamente

migliori di altri.

Di fatto, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra **che cosa è un superfood e cosa non lo è**.

Curcuma e zenzero hanno composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute e contribuire alla prevenzione di alcune malattie; meglio ancora avocado, **bacche di goji, mirtilli, kale, noci e semiespirulina** che, oltre ad avere composti bioattivi principalmente antiossidanti, sono ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. "Il superfood non esiste – spiega la nutrizionista del team del portale, Carlotta Lassandro – nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo".

E sempre per fare chiarezza a tavola esce oggi il **saggio-denuncia di Marco Celeschi**, architetto siciliano catapultato nel mondo della ristorazione, un vademecum anti-fregature dove vengono sfatati i sette principali falsi miti sulla pizza. Dalla farina a doppio zero che è veleno, alla pizza che fa ingrassare, alla ricerca dell'ingrediente magico: pizze nere, paste super-proteiche e altre patacche; e poi il lievito madre contro il lievito di birra; i grani antichi sono i migliori; l'ideologia del km zero, per arrivare alla pizza che se cotti ad alte temperature provocano il cancro.

CONDIVIDI

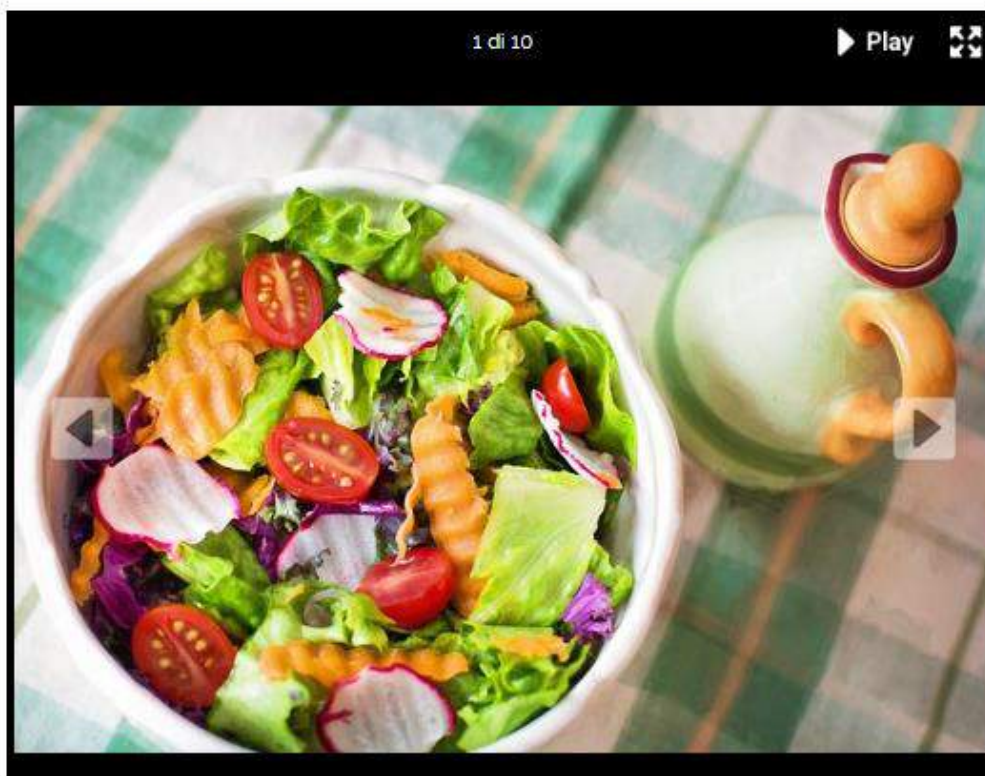


CONDIVIDI



AVOCADO, ZENZERO, CURCUMA E MIRTILLI: FINALMENTE TUTTA LA VERITÀ SUI SUPERFOOD

Il superfood non esiste ma ci sono cibi che contengono composti bioattivi, principalmente antiossidanti, ricchi di minerali e vitamine



Le verdure a foglia verde contrastano i radicali liberi e migliorano l'ossigenazione del sangue. Foto Pixabay

Arriva la prima guida sui benefici attribuiti ai superfood che segue un approccio rigorosamente scientifico. Dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, sul portale Nutrimi.it si fa chiarezza su un termine inventato che indica un paniere di prodotti che non è miracoloso ma che può avere una composizione tale da renderli più "super" anche se non necessariamente migliori di altri.

Il potere degli antiossidanti

Di fatto, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra che cosa è un superfood e cosa non lo è. Curcuma e zenzero hanno composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute e contribuire alla prevenzione di alcune malattie; meglio ancora avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci, semi e spirulina che, oltre ad avere composti bioattivi principalmente antiossidanti, sono ricchi di nutrienti classici, quali acidi grassi, minerali e vitamine. "Il superfood non esiste - spiega la nutrizionista del team del portale, Carlotta Lassandro - nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di utile e contribuire alla salute dell'individuo".

I superfood? Non fanno miracoli. Ecco la verità sui falsi miti

Approfondimenti

Attualità

Feb 1, 2019



I cosiddetti **"superfood"** possono portare benefici, ma di certo non possiamo aspettarci alcun miracolo, contrariamente a quanto fanno pensare certe campagne di marketing attorno a questa nuova frontiera dell'alimentazione. Il portale *Nutrimi.it* pubblica una **guida per fare chiarezza benefici attribuiti ai superfood**, dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, seguendo un approccio rigorosamente scientifico. Già a partire dalla stessa definizione, un **termine inventato** che indica un paniere di prodotti che non è miracoloso, ma che può avere una composizione particolare che può renderli più "super" ma non necessariamente migliori di altri.

Di fatto, non esistendo alcuna codificazione ufficiale, non esiste una linea di demarcazione netta tra ciò che può essere definito un superfood e ciò che non lo è. **Curcuma e zenzero** hanno composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute e contribuire alla prevenzione di alcune malattie; meglio ancora **avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci e semiespirulina** che, oltre ad avere composti bioattivi principalmente antiossidanti, sono ricchi di nutrienti classici, quali acidi grassi, minerali e vitamine.

"Il superfood **non esiste** – spiega la nutrizionista del team del portale, **Carlotta Lassandro** – nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo".

01

FEB



TUTTA LA VERITÀ SUI SUPERFOOD SPIEGATA DAGLI SCIENZATI: È ARRIVATO L'E-BOOK

Sul portale Nutrimi.it pubblicata la prima guida della collana FoodMythBusters, che spiega i 'superfood' più noti grazie ad un'analisi senza precedenti

della letteratura scientifica

Milano – Il boom dei superfood è al suo apice, dagli alimenti più esotici fino alla riscoperta di quelli 'della nonna'... ma quanto ne sappiamo realmente? Come vanno consumati, quali sono gli effetti sull'organismo e, soprattutto, quanta 'verità' scientifica c'è dietro questi alimenti 'miracolosi'?

UNA PAROLA 'INVENTATA'

Solitamente, il termine indica alimenti particolarmente ricchi di nutrienti, minerali e vitamine, e/o di antiossidanti e composti bioattivi, a cui sono attribuiti particolari benefici per la salute. In realtà, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra cosa è un superfood e cosa non lo è.

E difatti, dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, sono diversi gli alimenti insigniti del titolo di *superfood*. Alcuni di questi, curcuma e zenzero, ad esempio, non vantano concentrazioni rilevanti di vitamine o minerali ma piuttosto la presenza di composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute dell'uomo e contribuire alla prevenzione di alcune malattie. Altri 'superalimenti' si distinguono, invece, non solo per la presenza di composti bioattivi, principalmente antiossidanti, ma anche perché ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. È questo il caso di avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci, semi e spirulina: alcuni tra i più famosi *superfood* oggi disponibili sul mercato.

DAL SUPERFOOD ALLA SUPERDIETA

Nessun dubbio: i nutrienti e le sostanze che caratterizzano questi alimenti possono vantare proprietà importanti per la salute, sostenute da studi scientifici. A mancare è, però, una conclusione che sia solida e rigorosa e che confermi effettivamente i tanti benefici sull'uomo attribuiti al consumo dei singoli superfood.

"Il superfood non esiste: nessun alimento è 'miracoloso', ogni alimento fa parte di una dieta nel suo insieme e da cui è difficile separare l'effetto del singolo. È vero, alcuni alimenti hanno una composizione particolare che può renderli più 'super' (non necessariamente migliori) di altri ma è la qualità dell'intera dieta a farla da padrone: nonsuperfood, ma 'superdieta'." ha commentato Carlotta Lassandro, nutrizionista del team Nutrimi e autrice dell'indagine. E nella 'superdieta' ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo.

LA PAGELLA DEI 'SUPERFOOD'

"I cosiddetti superfood sono ormai un ingrediente irresistibile dello stile contemporaneo. Per questo abbiamo deciso di adottare un approccio scientifico per comprendere i loro benefici e capire come integrarli al meglio nell'alimentazione" ha dichiarato Alessandra Ciliberto, che ha coordinato il team di lavoro.

"È un argomento con grande risonanza mediatica e un crescente interesse da parte del pubblico; stiamo già pensando a quali altri 'superfood' analizzare per i prossimi numeri della nostra collana."

SPRIM Italia Via Brisa, 3

20123 Milano

Tel: 02.45.49.58.38 – Fax: 02.45.49.58.33

www.sprim.it

UFFICIO STAMPA

Alessandra Corti

Superfood: nessuna proprietà miracolosa. Solo benefici salutari

A dare una interpretazione al valore dei prodotti è la prima guida della collana FoodMythBusters, che, in collaborazione con il team scientifico di NutriMI, spiega i più noti



Roma- Non esiste alcuna definizione ufficiale e non c'è una linea di demarcazione netta tra cosa è un superfood e cosa non lo è. Solitamente, il termine indica alimenti particolarmente ricchi di nutrienti, minerali e vitamine, e/o di antiossidanti e composti bioattivi, a cui sono attribuiti particolari benefici per la salute. A tentare di dare una interpretazione al valore dei prodotti superfood è la **prima guida della collana FoodMythBusters, che, in collaborazione con il team scientifico di NutriMI, spiega i 'superfood' più noti**

Dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, sono diversi- spiegano i ricercatori- gli alimenti insigniti del titolo di *superfood*. Alcuni di questi, curcuma e zenzero, ad esempio, non vantano concentrazioni rilevanti di vitamine o minerali ma piuttosto la presenza di composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute dell'uomo e contribuire alla prevenzione di alcune malattie. Altri 'superalimenti' si distinguono- sostengono ancora, non solo per la presenza di composti bioattivi, principalmente antiossidanti, **ma anche perché ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine**. È questo- aggiungono- è il caso di avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci, semi e spirulina: alcuni tra i più famosi *superfood* oggi disponibili sul mercato. Viene precisato inoltre che non c'è nessun dubbio sul fatto che i nutrienti e le sostanze che caratterizzano questi alimenti possono vantare proprietà importanti per la salute, sostenute da studi scientifici. A mancare è, però, una conclusione che sia solida e rigorosa e che confermi effettivamente i tanti benefici sull'uomo attribuiti al consumo dei singoli superfood.

"Il superfood non esiste: nessun alimento è 'miracoloso'. Ogni alimento- **commenta Carlotta Lassandro, nutrizionista del team Nutrimi e autrice dell'indagine**, fa parte di una dieta nel suo insieme e da cui è difficile separare l'effetto del singolo. È vero, alcuni alimenti- incalza- hanno una composizione particolare che può renderli più 'super' (non necessariamente migliori) di altri ma è la qualità dell'intera dieta a farla da padrone: non superfood, ma 'superdieta'." E nella 'superdieta' ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo".

Condividi:



Commenti:



Superfood, verità e falsi miti da sfatare sui possibili benefici

I superfood, pur contenendo proprietà benefiche per l'organismo, non fanno miracoli come spesso si pensa

Federica Grippo - Sab, 02/02/2019 - 22:10

[commenta](#)[Mi piace 0](#)

Sempre più spesso, in ambito alimentare, si sente parlare dei cosiddetti **superfood**, ovvero di quei **cibi** che contengono sostanze che potrebbero apportare **benefici** alla salute.



I mirtilli, l'avocado e lo zenzero, per esempio, sembrano rientrare in questa categoria, dal momento che presentano proprietà antiossidanti e minerali, che avrebbero effetti positivi sull'organismo. Tuttavia, non esiste una linea di demarcazione netta e precisa tra i cosiddetti superfood e tutti gli altri cibi, ma, soprattutto non esistono studi scientifici che confermino ufficialmente le proprietà benefiche di questi alimenti, come viene spiegato anche sul sito dedicato all'alimentazione [Dissapore](#).

Per questo motivo, il portale **Nutrimi.it** ha deciso di fare chiarezza sui reali effetti benefici di quei cibi che vengono considerati superfood, con lo scopo di sfatare i **falsi miti** che circolano su questa tematica. Si tratta certamente di cibi ricchi di proprietà e nutrienti, che potrebbero apportare svariati benefici se inseriti all'interno di una dieta salutare ed equilibrata, ma non sono dotati di proprietà miracolose, come molte persone credono. La denominazione stessa di superfood, infatti, è inventata e viene utilizzata soprattutto per finalità legate al **marketing**, in quanto non esistono linee guida ufficiali per determinare se un alimento sia o meno un superfood.

Il portale Nutimi.it ha quindi sfatato il mito che aleggia intorno ai superfood, stilando una stila che comprende diversi alimenti che sembrerebbe ottimi per la salute, descrivendone accuratamente le qualità e gli effetti benefici, sottolineando, però, che non ci sono al momento studi clinici che confermino i benefici legati al loro consumo. **Curcuma e zenzero**, ad esempio, potrebbero rientrare in questa classifica, in quanto presentano composti **bioattivi** che contribuiscono a prevenire alcune malattie. Anche **mirtilli, avocado e bacche di goji** sono ricchi di minerali, vitamine e nutrienti e perciò rientrerebbero nella lista dei possibili superfood.

In conclusione, dunque, è bene tenere presente e ricordare che nessun cibo può fare miracoli, pur avendo effetti positivi, e che il termine spesso è usato in maniera fuorviante. La nutrizionista del team del portale, **Carlotta Lassandro**, ha infatti precisato: "Il superfood non esiste, nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo".

SALUTE E BENESSERE

02 febbraio 2019

Superfood, benefici ma non miracoli: tutta la verità



Il portale Nutrими.it ha stilato una lista degli alimenti a cui sono associate grandi proprietà benefiche per la salute: gli effetti positivi ci sarebbero, ma mancano conferme scientifiche

Antiossidanti, proteine e minerali: sono soltanto tre delle sostanze contenute nei cosiddetti superfood, quei cibi che per le proprietà che presentano sarebbero in grado di apportare svariati benefici per la salute. All'interno di questa lista si trovano alimenti come l'avocado, lo zenzero e i mirtilli: va però sottolineato come non ci sia una linea di demarcazione precisa tra ciò che può essere definito superfood o meno, oltre al fatto che non sempre ci sono studi scientifici sufficienti a confermare le proprietà salutistiche di questi cibi. Ci ha pensato allora il portale Nutrими.it a fare chiarezza sull'argomento, nel tentativo di sfatare un falso mito e ricordare che, pur potendo risultare utili all'interno di una dieta, questi prodotti non fanno miracoli.

Le sostanze preziose dei superfood

Già dal 2017 era stata evidente in Italia la corsa ai superfood, quei cibi particolarmente ricchi di nutrienti a cui è stato associato un effetto benefico a volte oltre la realtà. Il termine è risultato più utile a livello di marketing, dato che non esistono linee guida ufficiali per poter inserire con certezza un alimento all'interno di questa categoria. Curcuma e zenzero vi rientrerebbero grazie a composti bioattivi teoricamente in grado di agire nella prevenzione di alcune malattie, mentre è l'alta quantità di minerali, acidi grassi e vitamine a far sì che noci, avocado, mirtilli e bacche di goji vengano a loro volta considerati superfood.

Superfood benefici, ma non fanno miracoli

Il portale Nutrими.it ha dunque stilato una lista che comprende dieci alimenti 'miracolosi', descrivendone nel dettaglio la composizione, gli effettivi benefici e le quantità consigliate. Secondo Carlotta Lassandro, una nutrizionista che lavora nel team del sito, "il superfood non esiste, nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di utile e contribuire alla salute dell'individuo". Soprattutto, nell'introdurre la propria guida, Nutrими sottolinea che nonostante i superfood possano effettivamente contenere nutrienti importanti per la salute, continuano a mancare "adeguati studi clinici sull'uomo e una conclusione, per ciascun alimento, che sia solida e rigorosa e che confermi effettivamente i tanti benefici sull'uomo attribuiti a loro consumo".

Tutta la verità e i benefici di 10 superfood spiegati dagli scienziati come mai era accaduto prima. Ecco tutto quello che c'è da sapere!

Sappiamo bene che esistono dei superfood che fanno molto bene al nostro organismo e alla nostra salute. In merito è stata pubblicata la prima guida della collana *FoodMythBusters*. Il tutto è avvenuto in collaborazione con il team scientifico di **NutriMI**.

L'analisi che è stata fatta dagli esperti non ha precedenti scientifici e il tema verrà maggiormente approfondito in occasione del **NutriMI 2019**. Il quale si terrà a Milano, presso il **Centro Congressi Stelline**, nei giorni dell'11 e del 12 aprile 2019. Scopriamo insieme quali sono questi cibi, i benefici che portano, chi dovrebbe consumarli e in quali quantità.



10 superfood dalla A alla Z: benefici e proprietà!

L'**avocado** è ricco di fibre, vitamine, carotenoidi e acidi grassi buoni. Si tratta di un alimento che aiuta la **salute cardiovascolare** e ha un controllo sul peso. Può essere consumato da chiunque, anche dalle **donne in gravidanza**, l'importante è prestare attenzione alla qualità. La porzione standard è tra i 50 e i 70 grammi.

Le **bacche di goji** sono ricche di vitamine, in particolare A e C, sono in grado di prevenire malattie legate all'età e allo **stress ossidativo**. Tutti possono consumarne dai 10 ai 12 grammi al giorno per trarne benefici.

La **curcuma** è ricca di curcumina, composti fenolici e terpenoidi. È un prodotto anti tumorale, **antiossidante**, contrasta i microbi ed è considerata un **antibiotico naturale**. Ha benefici per chi soffre di cancro, diabete, acne, fibrosi e intestino irritabile. Per quanto riguarda le dosi consigliate gli studi differiscono tra di loro.

Il **kale** è ricco di fibre, vitamine A, K e C, **minerali** come potassio, calcio, ferro, fosforo e magnesio. Si tratta di una verdura che possono consumare tutti e la dose consigliata è di 200 grammi.

I **mirtilli** sono ricchi di fibre, antiossidanti, vitamine C e K e minerali. Aiutano la **salute degli occhi**, quella cardiovascolare e proteggono le ossa. Sono consigliati per tutti e una porzione standard è di 150 grammi.

Superfood: semi, noci, alghe e radici

Le **noci di macadamia** sono ricche di acidi grassi buoni, vitamine e minerali, hanno benefici sul cancro, sulla protezione da stress ossidativo e sul **profilo lipidico**. Sono ideali per tutti e la porzione consigliata è di circa 20 noci.

I **semi di chia** sono ricchi di fibre, **omega 3 e 6**, proteine vegetali, vitamine e antiossidanti. Inoltre sono ricchi di minerali, come ferro, magnesio, manganese, fosforo e rame. Hanno benefici sulla **pressione arteriosa** e la quantità raccomandata va dai 15 ai 25 grammi al giorno per tutti.

I **semi di lino** sono fonte di fibre, proteine, vitamine e minerali, aiutano la salute cardiovascolare e prevengono i **problemi alle ossa**, il cancro e la **costipazione**. Sono ottimi per coloro che scelgono una dieta vegana o vegetariana, la porzione consigliata è di 30 grammi.

La **spirulina** è ricca di proteine, fibre, acidi grassi essenziali e antiossidanti. Ha proprietà antiossidanti, anti batteriche, anti tumorali, combatte il **diabete** e il **colesterolo**. È ideale per coloro che presentano problemi di **malnutrizione** e la dose consigliata è tra 1 e 8 grammi.

Infine lo **zenzero** è ricco di gingerolo, shogaolo e zingerone. Aiuta a combattere la **nausea**, protegge lo stomaco, è antiossidante, anti tumorale, combatte l'obesità e il diabete ed è antinfiammatorio. La dose consigliata negli adulti è di 4 grammi al giorno, mentre in **gravidanza** non bisogna esagerare per combattere la **nausea gravidica**.

CIBO & NEWS

Superfood, ecco tutti i falsi miti

di **Fabiana** 4 febbraio 2019 0 COMMENTS

 Condividi  Tweet  0 CONDIVISIONI



Semplici benefici o effetti miracolosi? Arriva la verità, tutta la verità sui **superfood**, almeno su dieci superfood particolarmente di moda in questo momento.

Dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli alla spirulina, ecco alcuni dei superfood che sono stati analizzati con un approccio scientifico dal portale **nutrimi.it**.



La maggior parte delle volte non esistono delle evidenze scientifiche e le proprietà benefiche di alcuni cibi passano per miracolose: ma qual è la verità? Ecco l'analisi dei 10 superfood presi in considerazione.

AVOCADO: è ricco di vitamine, carotenoidi, fitosteroli e acidi grassi monoinsaturi e fa bene alla salute cardiovascolare, controllo del peso e qualità della dieta. Fa bene a tutti, incluse le donne in gravidanza, ma è bene non esagerare con le quantità.

BACCHE DI GOJI: sono ricche di polisaccaridi antiossidanti, vitamine, flavonoidi e sono importanti per la prevenzione di malattie legate all'età e allo stress ossidativo. Fanno bene a tutti senza controindicazioni.

CURCUMA: ricca di Curcumina e altri composti fenolici, è antimicrobica, antitumorale, antinfiammatoria e anti-obesità, contrasta il diabete, la sindrome dell'intestino irritabile, acne e fibrosi, ma gli studi differiscono per dose utilizzata, formulazione e durata del trattamento e non consentono il raggiungimento di un consenso pieno ed efficace.



KALE: ricca di fibra, antiossidanti, carotenoidi, carboidrati prebiotici, glucosinolati, polifenoli, vitamine e minerali fa bene a tutti senza controindicazioni di alcun genere.

MIRTILLI: ricchi di fibra, acidi organici, minerali, vitamine e antiossidanti è benefica per la salute dell'occhio e protezione delle ossa e fanno bene a tutti.

NOCE MACADAMIA: ricca di acidi grassi monoinsaturi e minerali, protegge dallo stress ossidativo e cancro e benefici per il profilo lipidico. Fa bene a tutti.

SEMI DI CHIA: ricca di fibra, grassi omega-6 e omega-3, proteine di buona qualità, vitamine, minerali, offre benefici alla pressione arteriosa, profilo lipidico e stress ossidativo ed sono indicati per tutti.

SEMI DI LINO: sono ricchi di fibre, minerali, antiossidanti. Favoriscono la salute cardiovascolare, prevedono l'osteoporosi, l'artrite reumatoide, cancro e costipazione. Adatti anche a vegetariani e vegani.

SPIRULINA: ricca di proteine, carotenoidi, vitamine, minerali, acidi grassi essenziali e antiossidanti, è nutriente, antiossidante, antibatterica, anticancro, antinfiammatoria, anti-diabete e anti-colesterolo. Perfetta anche per chi presenti malnutrizione.

ZENZERO: ricco di gingerolo, shogaolo e zingerone e altri composti fenolici è indicata per la salute digestiva, è anti-nausea, antiossidante, antitumorale, anti-obesità e anti-diabete, utilizzata per le emergenze, ma le evidenze scientifiche non sono univoche.

ZENZERO, IL PIU' TRENDY DEI SUPERFOOD

PHOTO CREDITS | THINKSTOCK



ULTIMI ARTICOLI



Capodanno Cinese, i piatti della tradizione

di Fabiana



Focaccia integrale di Marco Bianchi

di Fabiana



Superfood, ecco tutti i falsi miti

di Fabiana



Suppli alla romana, la ricetta tradizionale

di Fabiana



[Home](#) » [Salute](#) » [Dieta e alimentazione, tutta la verità sui superfood | Di cosa si tratta](#)

Dieta e alimentazione, tutta la verità sui superfood | Di cosa si tratta

4 febbraio 2019 - 17:32

Pubblicato da [Valerio Fioretti](#)

La verità sui superfood, sono davvero miracolosi?



1 di 2



Alimentazione, la verità sui cibi benefici

I superfood contengono le seguenti tre sostanze: proteine, antiossidanti e minerali. Questi cibi dovrebbero portare benefici sul nostro stato di salute. Ma cosa c'è di vero in tutto questo ? Il portale Nutrimi.it ha stilato una lista degli alimenti a cui sono associate grandi proprietà benefiche per la salute. Gli effetti positivi ci sarebbero, ma mancano conferme da parte della comunità scientifica. La lista è composta da alimenti come avocado, zenzero e i mirtilli. Gli studi scientifici però non sempre sono stati sempre confermati in tutte le proprietà di questi cibi.

I superfood

I superfood sono quegli alimenti ricchi di nutrienti a cui è stato associato un effetto benefico a volte anche esagerato. Questo termine è stato coniato più per esigenze di marketing, che per il vero e proprio significato, poiché non esistono linee guida ufficiali tali da consentire di inserire con certezza un alimento all'interno di questa categoria. Curcuma e zenzero potrebbero essere in questa lista grazie a composti bioattivi teoricamente in grado di agire nella prevenzione di alcune malattie. Nel caso di noci, avocado, mirtilli e bacche di goji è la grande quantità di minerali, acidi grassi e vitamine a far sì che vengano considerati alimenti dagli alti valori nutrizionali.

(Fonte Nutrimi.it)

Il portale Nutrimi.it ha cercato di fare chiarezza

Il portale Nutrimi.it ha stilato una lista che comprende dieci alimenti superfood e ne ha descritto nel dettaglio la composizione, gli effettivi benefici e le quantità consigliate. Carlotta Lassandro, una nutrizionista che lavora nel team del sito ha spiegato, come riportato da SkyTg24: 'il superfood non esiste, nella superdieta ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di utile e contribuire alla salute dell'individuo'. Nonostante i superfood possano effettivamente contenere nutrienti importanti per la salute, continuano a mancare 'adeguati studi clinici sull'uomo e una conclusione, per ciascun alimento, che sia solida e rigorosa e che confermi effettivamente i tanti benefici sull'uomo attribuiti a loro consumo'. L'avocado, secondo questa classifica è l'alimento più 'superfood'. Tra le possibili qualità ci sono quella della regolazione della salute cardiovascolare, il controllo del peso e la qualità della dieta.

(Fonte: SkyTg24, Nutrimi.it)

Superfood, arriva la guida

Pubblicata da Nutrimi un'analisi approfondita della letteratura scientifica



Il boom dei superfood è al suo apice, dagli alimenti più esotici fino alla riscoperta di quelli 'della nonna'... ma quanto ne sappiamo realmente? Come vanno consumati, quali sono gli effetti sull'organismo e, soprattutto, quanta 'verità' scientifica c'è dietro questi alimenti 'miracolosi'? Per saperne di più, ora sul portale Nutrimi.it è stata pubblicata la prima guida della collana FoodMythBusters, che spiega i 'superfood' più noti grazie ad un'analisi senza precedenti della letteratura scientifica.

Solitamente, il termine indica alimenti particolarmente ricchi di nutrienti, minerali e vitamine, e/o di antiossidanti e composti bioattivi, a cui sono attribuiti particolari benefici per la salute. In realtà, non esistendo alcuna definizione ufficiale, non c'è una linea di demarcazione netta tra cosa è un superfood e cosa non lo è.

Dall'avocado allo zenzero, dalla curcuma ai mirtilli, sono diversi gli alimenti insigniti del titolo di superfood. Alcuni di questi, curcuma e zenzero, ad esempio, non vantano concentrazioni rilevanti di vitamine o minerali ma piuttosto la presenza di composti bioattivi, ovvero sostanze che possono influenzare positivamente la salute dell'uomo e contribuire alla prevenzione di alcune malattie. Altri 'superalimenti' si distinguono, invece, non solo per la presenza di composti bioattivi, principalmente antiossidanti, ma anche perché ricchi di nutrienti 'classici', quali acidi grassi, minerali e vitamine. È questo il caso di avocado, bacche di goji, mirtilli, kale, noci, semi e spirulina: alcuni tra i più famosi superfood oggi disponibili sul mercato.

"Il superfood non esiste: nessun alimento è 'miracoloso', ogni alimento fa parte di una dieta nel suo insieme e da cui è difficile separare l'effetto del singolo. È vero, alcuni alimenti hanno una composizione particolare che può renderli più 'super' (non necessariamente migliori) di altri ma è la qualità dell'intera dieta a farla da padrone: non superfood, ma superdieta" ha commentato **Carlotta Lassandro**, nutrizionista del team Nutrimi e autrice dell'indagine. E nella 'superdieta' ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, può apportare qualcosa di 'utile' e contribuire alla salute dell'individuo.

"I cosiddetti superfood sono ormai un ingrediente irresistibile del lifestyle contemporaneo. Per questo abbiamo deciso di adottare un approccio scientifico per comprendere i loro benefici e capire come integrarli al meglio nell'alimentazione" ha dichiarato **Alessandra Ciliberto**, che ha coordinato il team di lavoro.

In allegato l'e-book completo.

Allegati



20db9c22038b648d56f5e51e294c9ec1.pdf
E-book Nutrimi su Superfood

I Superfood? Non aspettiamoci miracoli.

Verità e falsi miti sulle proprietà dei più chiacchierati "superfood". Benefici sì, ma non miracoli

Scritto da **Roberta Gammella** - 5 Febbraio 2019



"Nulla si ottiene senza sacrificio e senza coraggio" diceva Mahatma Gandhi; e pensare che, scegliere di consumare specifici alimenti al posto di altri, possa apportarci benefici stratosferici, renderci "super" e fare miracoli proteggendoci da ogni più disparata patologia cui potremmo andare incontro durante la nostra vita, si allontana di gran lunga da tale massima. Nella realtà dei fatti dunque non esistono **superfood** miracolosi ma solo alimenti dalle benefiche proprietà e dagli utili contenuti che, se consumati nel contesto di una dieta equilibrata e nelle giuste quantità, possono migliorare la qualità della nostra dieta e della nostra vita.

Ecco allora che *Nutrimi.it*, la community della nutrizione, ha pubblicato una guida per fare chiarezza circa i benefici attribuiti ad alcuni cibi: dall'avocado ai mirtilli, dallo zenzero alla curcuma; a introdurla la dottoressa Carlotta Lassandro, nutrizionista del portale, la quale afferma con decisione che "Non esistono SUPERfood!" e ci tiene a sottolineare come, non esistendo alcuna codificazione ufficiale né basi scientifiche a favore, non esiste una netta e chiara linea di demarcazione per poter definire ciò che è bene e ciò che è male, ciò che possiede proprietà benefiche e ciò che non ne possiede affatto.

Alla luce della più rilevante letteratura scientifica ad oggi disponibile e dei dati nutrizionali presenti nella banca dati di composizione degli alimenti del "*United States Department of Agriculture (USDA)*" spezie come lo **zenzero** e la **curcuma**, frutti come le **bacche di goji**, l'**avocado**, i **mirtilli** e le **noci** possiedono di certo, risaputo dai tempi dei tempi, proprietà benefiche per l'organismo perchè contengono antiossidanti, acidi grassi essenziali, vitamine, minerali e composti bioattivi in genere che forniscono all'organismo una marcia in più e una protezione nei confronti di alcuni stimoli dannosi. Ovviamente non sono gli unici alimenti a possedere queste proprietà. E già condurre una dieta varia, colorata, ricca di frutti e verdure di stagione come lo è la dieta mediterranea assicurerebbe l'assunzione di tante sostanze ed oligoelementi essenziali e preziosi per l'organismo che, associati ad una quotidiana attività fisica potrebbero essere definite "*super*" per la salute.

LA CUCINA ITALIANA

Dall'avocado al kale ai semi di chia: tutta la verità sui superfood

12 febbraio 2019  di **Paola Toia** contributor



Diversi alimenti vengono classificati come superfood. E certamente sono utili alla nostra salute; ma solo se inseriti in una dieta sana e varia

Super ricchi di nutrienti, super sani, quasi **magici**. È questa l'immagine che oggi si ha di alcuni alimenti che vengono inseriti nella categoria dei **superfood**, ovvero dei **cibi** che per il loro contenuto di nutrienti vengono consigliati e proposti come veri e propri **toccasana per la salute**. Ma ben sappiamo che, soprattutto quando si tratta di **benessere e alimentazione**, non è tutto oro quel che luccica, e che non è un alimento singolo a fare la differenza, ma lo stile di vita, cibo e movimento compresi, che si sceglie di seguire. Proprio per sfatare alcuni miti è nata la prima guida della collana **FoodMythBusters**, pubblicata su www.nutrimi.it (<http://www.nutrimi.it/>), nella quale vengono analizzati i superfood.

*“Il superfood non esiste: nessun alimento è miracoloso, ogni alimento fa parte di una dieta nel suo insieme e da cui è difficile separare l'effetto del singolo”, ha spiegato ha commentato **Carlotta Lassandro**, nutrizionista del team Nutrimi e autrice dell'indagine, “è vero, alcuni alimenti hanno una composizione particolare che può renderli più super (non necessariamente migliori) di altri ma è la qualità dell'intera dieta a farla da padrone: non superfood, ma superdieta”. Ecco dunque cosa si è scoperto.*

L'avocado

Si dice faccia bene per la pelle perché contiene acidi grassi. Ed è così: l'**avocado** (<https://www.lacucinaitaliana.it/ricetta/secondi/insalata-di-gamberi-avocado-e-arancia/>) tra i suoi nutrienti ha fibre, vitamine (soprattutto acido pantotenico e folati), carotenoidi, fitosteroli e acidi grassi monoinsaturi. È utile sia per la **salute cardiovascolare** che controllo del peso ed è indicato un po' a tutti, comprese le **donne in gravidanza** (<https://www.lacucinaitaliana.it/news/alimentazione-bambini-famiglia/voglie-durante-la-gravidanza-solo-una-leggenda-metropolitana/>), purché si presti attenzione alle quantità perché è molto calorico.

Le bacche di goji

Non ci sono indicazioni specifiche sul consumo delle bacche di goji. Tra i nutrienti troviamo polisaccaridi antiossidanti, vitamine, soprattutto A e C, flavonoidi. Sono consigliati per prevenire malattie legate all'età e allo stress ossidativo, dunque sono adatti per esempio per le persone più *agée*, che ne potranno consumare circa 5-12 grammi al giorno.

La curcuma

Contiene la curcumina, che dà alla **curcuma** (<https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/curcuma-e-verza-contro-le-infiammazioni-le-proprieta/>) il colore giallo intenso, che rende questa spezia antimicrobica, antitumorale, antinfiammatoria e anti-obesità, così si evince da studi in vitro e su animali. Quali benefici si possono avere? Su patologie infiammatorie, cancro, diabete, sindrome dell'intestino irritabile, acne e fibrosi.

Kale, o meglio, cavolo riccio

Ricco di fibre, antiossidanti, carotenoidi, carboidrati prebiotici, glucosinolati, polifenoli, vitamine e minerali come potassio, calcio, fosforo, magnesio, ferro e manganese. Il **cavolo riccio** (<https://www.lacucinaitaliana.it/ricetta/primi/crespelle-rosse-al-cavolo-riccio/>) è ottimo e si può introdurre durante la sua stagione, ovvero l'**inverno**, al posto di altri ortaggi per una porzione standard di circa 200 grammi.

I mirtilli

Migliorano la salute dell'occhio e proteggono le ossa, come è stato dimostrato da diversi studi in vitro, ma anche quella cardiovascolare: i **mirtilli** (<https://www.lacucinaitaliana.it/tutorial/i-consigli/mirtilli-ricette/>) dunque sono un ottimo frutto, da consumare a tutte le età. Offriteli ai bambini con lo **yogurt bianco** per esempio, oppure con limone e zucchero. Ne gioveranno in vitamine e antiossidanti.

Noci macadamia

Sono utili perché proteggono dallo stress ossidativo, combattendo i radicali liberi, e contro il cancro. Contengono acidi grassi monoinsaturi, soprattutto oleico, vitamine e minerali come magnesio, rame e manganese. Si acquistano di solito senza guscio perché è molto duro e difficile da rompere. Hanno un sapore delicato che si adatta bene a dolci che includano il cioccolato, oppure in **torroni** (<https://www.lacucinaitaliana.it/tutorial/i-consigli/come-riciclare-torrone-avanzato/>) e gelati.

I semi di chia

Si raccomanda di non consumarne più di 48 grammi al giorno: i **semi di chia** (<https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/semi-di-chia/>) sono ricchi di grassi omega-6 e omega-3 e di proteine di qualità buona. Ma contengono anche minerali, tra i quali calcio, fosforo, magnesio, selenio, e danno benefici sulla pressione arteriosa.

I semi di lino

Con 3 cucchiaini di **semi di lino** (<https://www.lacucinaitaliana.it/ricetta/antipasti/focaccine-con-semi-di-lino/>), pensiamo alla salute cardiovascolare e alla prevenzione di osteoporosi, artrite reumatoide, cancro e costipazione. Contengono proteine importanti, ecco perché sono utili anche per vegetariani e vegani.

Alga spirulina

Nutriente, antiossidante, antibatterica, anticancro, antinfiammatoria, anti-diabete e anti-colesterolo. Utile per chi ha problemi di malnutrizione. L'**alga spirulina** (<https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/il-sapore-dellalga-spirulina-e-come-camuffarlo/>) è ricca di proteine, carotenoidi, vitamine, minerali, acidi grassi essenziali. Non l'avete mai provata? Se non si consuma in pastiglie, si può acquistare in polvere, da aggiungere a smoothies, centrifugati, succhi di frutta. Altrimenti il suo colore intenso la rende un ingrediente divertente per pasta fresca e gnocchi.

Lo zenzero

Dello **zenzero** (<https://www.lacucinaitaliana.it/tutorial/i-consigli/come-pulire-lo-zenzero/>) si sente parlare in continuazione: è utile per digerire, come anti-nausea, antiossidante, antitumorale, anti-obesità e anti-diabete e antinfiammatorio. Va bene da utilizzare nelle tisane per esempio quando si soffre di raffreddore e mal di gola. Negli adulti non ne va consumato più di 4 grammi al giorno (essiccato).

Sfogliate la gallery per scoprire come utilizzare i superfood



My-personaltrainer.it

Mi piace questa Pagina · 14 h ·

Gli esperti del team scientifico di NutriMi hanno studiato nutrienti e sostanze che caratterizzano i superfood più famosi. Senza dimenticare, però, che nessun cibo è di per sé "miracoloso" e che è quindi la qualità dell'intera dieta a influenzare benessere e salute individuali 🍌



Tu e altri 171

Commenti: 13 Condivisioni: 75



Mi piace



Commenta



Condividi



Più pertinenti ▾



Massimo Sepicacchi troppi se ne son dimenticati...

Mi piace · Rispondi · 12 h



Visualizza altre 2 risposte



My-personaltrainer.it Ciao Massimo, ma figurati, anzi grazie a te! La condivisione di osservazioni e pareri è sempre ben accetta 😊

Mi piace · Rispondi · 16 min



Visualizza 1 altra risposta



Agnese Giacomelli Ma il kale non è il cavolo? Perché non scriverlo in italiano?



Scrivi un commento...





OverPink

(adesso tutto è possibile)



Alimentazione Salute / 22 Febbraio 2019 / ♥ 2

Esistono davvero cibi da preferire o da evitare dopo i 50 anni?

La mia alimentazione è cambiata più volte nel corso degli anni.

Soprattutto tra i 30 e i 40, quando metabolismo e digestione hanno preso forme e strade diverse, difficili da gestire e controllare.

Ho avuto anche un periodo veg che è durato circa 4 anni. Non è andata benissimo: ho dovuto reintrodurre la carne (poca) e il pesce e ho trovato la mia formula alimentare magica, quella giusta per me.

Oggi che sono entrata nei 50 continuo a mangiare un po' di tutto, ma ho tagliato moltissimo i dolci (purtroppo anche i miei amati **macarons**...) per tentare di controllare il peso che ormai fa come vuole, ho ridotto un po' i latticini freschi che non sempre digerisco bene (ma mai senza un pezzo di grana in casa! Ha solo poche tracce di lattosio) e alterno vari legumi, farine e cereali.

Poi, vado pazza per la **quinoa**, un ottimo e versatile non-cereale che mi regala una sostanziosa quantità di **ferro, proteine e sali minerali**.

Mi piacerebbe molto continuare così. Eppure leggo spesso sul web (o sento da amiche e colleghe) che per restare in forma e in salute dopo i 50 anni è necessario escludere del tutto alcuni cibi "tossici" e "cattivi".

È proprio così?

Sembrerebbe di no. A dirlo sono gli esperti con i quali mi confronto spesso per lavoro.

Se un determinato cibo piace, è sempre stato presente nella dieta e non dà fastidio, perché eliminarlo completamente dopo i 50 anni?

Se si tratta di un cibo molto grasso e calorico (frutta, formaggi, pane, pasta...), basta ridurre le quantità per evitare sbalzi glicemici e **aumento di peso**. Eliminarlo del tutto, mai...

A meno che non ci siano intolleranze, allergie o patologie per cui è necessario farlo (dopo aver fatto esami e test affidabili e **dopo aver sentito il parere di uno specialista**).



personalizzati insieme a uno specialista.

Qui, insieme ad alcuni biologi nutrizionisti, faccio il punto sulle **4 categorie di alimenti** più cliccate, più discusse e più dibattute, soprattutto a proposito della dieta over 50.

Valuta sempre insieme a un medico se è il caso di escluderle, di ridurle o lasciarle buone in dispensa.

#1 Superfood? Meglio una Superdieta

“Il superfood non esiste”, dice **Carlotta Lassandro, nutrizionista** del team **Nutrimi** (la più grande community italiana per la condivisione del sapere in nutrizione) e autrice di un’indagine sui superfood più in voga negli ultimi anni.

“Nessun alimento è miracoloso, ogni cibo fa parte di una dieta nel suo insieme dalla quale è difficile separare l’effetto di un cibo singolo. È vero, alcuni alimenti come zenzero, tè verde, avocado, bacche di goji, **kale**, semi di chia hanno una composizione particolare che può renderli più ‘super’ di altri, non necessariamente migliori.

Ma è la qualità dell’intera dieta a farla da padrone: **non Superfood, ma una Superdieta** nella quale ogni alimento, purché consumato nelle giuste quantità, apporta qualcosa di utile”, conclude l’esperta.

#2 La carne nelle giuste quantità

“La carne, nelle giuste quantità, fa parte della dieta mediterranea”, dice **Elisabetta Bernardi, nutrizionista dell’Università di Bari**. Ricca di nutrienti importanti e componenti bioattivi, è particolarmente importante in alcune fasi della vita. Durante la gravidanza e l’infanzia ad esempio, per garantire lo sviluppo cognitivo e la crescita del bambino.

Ma è anche preziosa per chi pratica sport o è in **età avanzata**: è infatti un’eccezionale **fonte di proteine utili per lo sviluppo e per preservare i muscoli**”, dice l’esperta. Ottima anche perché è una fonte di ferro altamente biodisponibile. La quantità settimanale ideale di carne (in totale tra rossa e bianca, salumi e insaccati) è di 500 g al massimo.

#3 Perfetti latte e derivati

Occhio alle fake news che circolano su questo prezioso alimento. “Non è vero, per esempio che latte e derivati rubino calcio alle ossa e provochino osteoporosi”, spiega **Andrea Ghiselli, nutrizionista** e dirigente di Ricerca del **Crea – Alimenti e Nutrizione**, e Presidente della Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione.

“Il latte è una fonte privilegiata di **calcio** (quello bovino ne fornisce 1200 milligrammi per litro) ed è rapidamente e abbondantemente disponibile contrariamente a quello contenuto nei vegetali. In più aiuta a mantenere la massa ossea quando si seguono diete dimagranti”, continua l’esperto.

E non è vero neanche che il suo consumo contribuisce all’aumento del peso e del **colesterolo**. Il contenuto di grassi nel latte è relativamente basso (circa 3,6 g/100 g nel latte vaccino intero) e ne contiene alcuni che hanno un ruolo positivo per il nostro organismo.

Inoltre, il contributo del consumo di latte all’apporto totale di colesterolo alimentare è molto limitato. Naturalmente, occhio alle porzioni.

Allo stato attuale delle conoscenze scientifiche, poi, è stato osservato anche **un effetto protettivo del consumo di latte e formaggi per il tumore del colon-retto**.

#4 Sì al glutine, no al fai-da-te

Negli ultimi anni, è aumentato il numero di persone che aderiscono a un **regime alimentare senza glutine** pur non presentando nessuna delle patologie ad esso correlate (la celiachia, la sensibilità al glutine e l’allergia al grano).



Food Milano Fondazione Stelline

NutriMi 2019, forum di Nutrizione Pratica Ecm

Da giovedì 11 aprile a venerdì 12 aprile 2019

© SHUTTERSTOCK



giovedì 11 e venerdì 12 aprile 2019, presso la **Fondazione Stelline** di Milano torna **NutriMi**, il Forum di Nutrizione Pratica ECM punto di riferimento per la comunità dei professionisti dell'alimentazione e della nutrizione, quest'anno alla dodicesima edizione.

NutriMi accoglie i professionisti della salute (ma è **aperto anche a tutti coloro che sono affascinati dal mondo dell'alimentazione** e della nutrizione e desiderano restare al passo con la scienza) che desiderano approfondire **le tematiche più attuali relative al mondo della nutrizione** grazie alla partecipazione di relatori di fama nazionale e internazionale, condividere le ultime ricerche, discutere delle novità più recenti e dare il via a riflessioni sul ruolo dell'alimentazione oggi.

Il programma completo è sul sito ufficiale www.nutrimi.it, dove è anche possibile iscriversi a una o più sessioni del forum. Per info 02 45495838.

Potrebbe interessarti anche:

- ▶ [Duomo di Milano con risotto allo zafferano, tour guidato e degustazione, fino al 24 marzo 2019](#)
- ▶ [Valtellina in Piazza, sagra dei prodotti tipici valtellinesi, dal 14 marzo al 17 marzo 2019](#)
- ▶ [Paura a 90 carati: happy hour con delitto, fino al 23 marzo 2019](#)
- ▶ [Physics Drinks: un aperitivo con la fisica, fino al 20 marzo 2019](#)

Calendario

Date, orari e biglietti

<

APRILE 2019

>

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



REGISTRATI ALLE NEWSLETTER

Vuoi essere sempre aggiornato su tutti gli eventi della tua città e provincia? Registrati. È semplice e gratuito.

scrivi qui il tuo indirizzo email

REGISTRATI

Sponsored

Al Franco Parenti va in scena *Donne come noi*. Tratto dal libro scritto dalla redazione di Donna Moderna

Sponsored

Mondadori OFF: incontro con Vladimir Luxuria e Nino Spirlì

Sponsored

Arriva Cartoomics 2019: la fiera che unisce cultura pop, fumetto, gaming, cosplay ed entertainment



Sponsored

Dieta universale vs dieta mediterranea: quale sarà l'alimentazione del futuro?

La Dieta Mediterranea è riconosciuta a livello internazionale come lo stile alimentare più equilibrato e completo, tanto da diventare un punto di riferimento fondamentale per lo sviluppo della recentissima Dieta Universale

A cura di **Antonella Petris** 13 Marzo 2019 - 19:21

 Mi piace 526.932



Classificatasi prima all'interno del Best Diet Ranking 2019, la Dieta Mediterranea è riconosciuta a livello internazionale come lo stile alimentare più equilibrato e completo, con impareggiabili benefici in ambito di prevenzione e cura del diabete, ma anche per il cuore. Un'eccellenza sempreverde, tanto da diventare un punto di riferimento fondamentale per lo sviluppo della recentissima Dieta Universale elaborata dalla Commissione internazionale Eat-Lancet, che troverà spazio all'interno di NutriMI con un esclusivo intervento del suo primo autore, Walter Willet.

Annuncio chiuso da Google

[Segnala questo annuncio](#)

[Perché questo annuncio?](#) 

Ma come contestualizzare e interpretare per le singole popolazioni, ognuna con le proprie tradizioni, un regime alimentare "universale"? Questo sarà un argomento su cui gli esperti italiani faranno finalmente chiarezza durante Nutrimi.

Inoltre, gli italiani seguono davvero la Dieta Mediterranea? Il Dott. Marco Silano, dell'Istituto Superiore di Sanità, sarà presente a NutriMI e parlerà dello Studio della Dieta Totale Nazionale, che ha analizzato l'apporto di nutrienti nella dieta degli italiani, rilevando una qualità nutrizionale mediamente buona, anche se sono ancora molti gli aspetti da migliorare, soprattutto in ambito di carenze (come ferro e calcio). Ci si chiede a questo punto quali siano i fattori che ostacolano l'impianto di solide abitudini corrette nella nostra alimentazione: al non semplice quesito cercherà di rispondere Il Dott. Andrea Ghiselli, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.

14

MAR



NutriMI – DIETA UNIVERSALE VS DIETA MEDITERRANEA: QUALE SARÀ LA DIETA DEL FUTURO?

DIETA UNIVERSALE VS DIETA MEDITERRANEA: QUALE SARÀ LA DIETA DEL FUTURO?

Come si contestualizza la nuova Dieta Universale per gli italiani, eredi della Dieta Mediterranea? Lo scopriremo durante la XIII edizione di NutriMI.

Milano, 13 marzo 2019 – Classificatasi prima all'interno del Best Diet Ranking 2019, la **Dieta Mediterranea** è riconosciuta a livello internazionale come lo stile alimentare più equilibrato e completo, con impareggiabili benefici in ambito di prevenzione e cura del diabete, ma anche per il cuore. Un'eccellenza sempreverde, tanto da diventare un punto di riferimento fondamentale per lo sviluppo della recentissima **Dieta Universale** elaborata dalla Commissione internazionale Eat-Lancet, che troverà spazio all'interno di NutriMI con un esclusivo intervento del suo primo autore, Walter Willet.

Ma come contestualizzare e interpretare per le singole popolazioni, ognuna con le proprie tradizioni, un regime alimentare "universale"? Questo sarà un argomento su cui gli esperti italiani faranno finalmente chiarezza durante NutriMI.

Inoltre, gli italiani seguono davvero la Dieta Mediterranea? Il Dott. Marco Silano, dell'Istituto Superiore di Sanità, sarà presente a NutriMI e parlerà dello Studio della Dieta Totale Nazionale, che ha analizzato l'apporto di nutrienti nella dieta degli italiani, rilevando una qualità nutrizionale mediamente buona, anche se sono ancora molti gli aspetti da migliorare, soprattutto in ambito di carenze (come ferro e calcio). Ci si chiede a questo punto quali siano i fattori che ostacolano l'impianto di solide abitudini corrette nella nostra alimentazione: al non semplice quesito cercherà di rispondere Il Dott. Andrea Ghiselli, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.

NutriMI è un momento di aggiornamento professionale per i Professionisti del mondo dell'alimentazione (previsti crediti ECM per le seguenti figure: Biologo, Dietista, Farmacista e Medico Chirurgo), ma è aperto anche a tutti coloro che sono affascinati dal mondo della nutrizione e desiderano scoprire le ultime novità scientifiche.

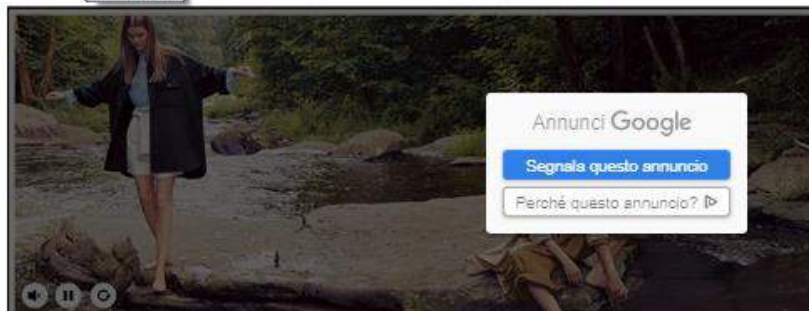
È possibile iscriversi a una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it

Ufficio Stampa – NutriMI

CORRIERE DELLA SERA

LIBERITUTTI

liberitutti



WEEKEND

MaxMara



LIBERI DI STAR BENE

Miracolosi o fasulli? La verità su dieci «superfood» spiegata dagli scienziati

Sono particolarmente ricchi di nutrienti, minerali e vitamine o di antiossidanti e composti bioattivi. Alcuni sono i vecchi «alimenti della nonna», altri sono esotici. A tutti sono, di volta in volta, attribuiti particolari benefici per la salute. Ma quanta verità scientifica c'è? Se ne parla a NutriMI 2019, forum nazionale di nutrizione pratica, che si terrà a Milano l'11 e il 12 Aprile

di Vera Martinella

1 di 12



I supercibi non esistono

«Il superfood non esiste – sottolinea Carlotta Lassandro, nutrizionista [del team](#) – ha pubblicato anche la prima guida della collana FoodMythBusters,

AdChoices



Il 23 e 24 marzo
partecipa alle

**GIORNATE FAI
DI PRIMAVERA**



[Home](#) > [Eventi](#) > [La nuova Dieta Universale per gli italiani](#)

EVENTI

La nuova Dieta Universale per gli italiani

By 1channel - 17 marzo 2019  175  0

SHARE



Classificatasi prima all'interno del Best Diet Ranking 2019, la Dieta Mediterranea è riconosciuta a livello internazionale come lo stile alimentare più equilibrato e completo, con impareggiabili benefici in ambito di prevenzione e cura del diabete, ma anche per il cuore. Un'eccellenza sempreverde, tanto da diventare un punto di riferimento fondamentale per lo sviluppo della recentissima Dieta Universale elaborata dalla Commissione internazionale Eat-Lancet, che troverà spazio all'interno di Nutrimi con un esclusivo intervento del suo primo autore, Walter Willet.

Ma come contestualizzare e interpretare per le singole popolazioni, ognuna con le proprie tradizioni, un regime alimentare "universale"? Questo sarà un argomento su cui gli esperti italiani faranno finalmente chiarezza durante Nutrimi.

Inoltre, gli italiani seguono davvero la Dieta Mediterranea? Il Dott. Marco Silano, dell'Istituto Superiore di Sanità, sarà presente a Nutrimi e parlerà dello Studio della Dieta Totale Nazionale, che ha analizzato l'apporto di nutrienti nella dieta degli italiani, rilevando una qualità nutrizionale mediamente buona, anche se sono ancora molti gli aspetti da migliorare, soprattutto in ambito di carenze (come ferro e calcio). Ci si chiede a questo punto quali siano i fattori che ostacolano l'impianto di solide abitudini corrette nella nostra alimentazione: al non semplice quesito cercherà di rispondere Il Dott. Andrea Ghiselli, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.

TAGS [BEST DIET RANKING 2019](#) [DIETA PERFETTA](#) [DIETA UNIVERSALE](#) [NUTRIMI](#) [PALAZZO STELLINE](#)



Dieta universale vs dieta mediterranea: quale sarà l'alimentazione del futuro?

VOR 1 MONAT



Classificatasi prima all'interno del Best Diet Ranking 2019, **la Dieta Mediterranea è riconosciuta a livello internazionale come lo stile alimentare più equilibrato e completo**, con impareggiabili benefici in ambito di prevenzione e cura del diabete, ma anche per il cuore. Un'eccellenza sempreverde, tanto da diventare un punto di riferimento fondamentale per lo **sviluppo della recentissima Dieta Universale** elaborata dalla Commissione internazionale Eat-Lancet, che troverà spazio all'interno di NutriMI con un esclusivo intervento del suo primo autore, Walter Willet.

Ma **come contestualizzare e interpretare per le singole popolazioni, ognuna con le proprie tradizioni, un regime alimentare "universale"**? Questo sarà un argomento su cui gli esperti italiani faranno finalmente chiarezza durante Nutrimi.

Inoltre, gli italiani seguono davvero la Dieta Mediterranea? **Il Dott. Marco Silano**, dell'Istituto Superiore di Sanità, sarà presente a Nutrimi e parlerà dello Studio della Dieta Totale Nazionale, che **ha analizzato l'apporto di nutrienti nella dieta degli italiani, rilevando una qualità nutrizionale** mediamente buona, anche se sono ancora molti gli aspetti da migliorare, soprattutto in ambito di carenze (come ferro e calcio). Ci si chiede a questo punto quali siano i **fattori che ostacolano l'impianto di solide abitudini corrette nella nostra alimentazione**: al non semplice quesito cercherà di rispondere **Il Dott. Andrea Ghiselli**, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.



The poster for NutriMI 2019 features a light green background with various food items like a strawberry, broccoli, and a fried egg. A large, stylized sun-like graphic on the right contains the text 'Esiste la dieta perfetta?'. The event details are listed on the left, including the dates 11-12 April 2019 and the location Centro Congressi Stelline Milano. A small calendar icon shows the date April 11th.

nutrimi
XIII *forum* di Nutrizione Pratica
11-12 Aprile 2019
CENTRO CONGRESSI STELLINE
MILANO

Esiste la dieta perfetta?

apr 11
NutriMI 2019 - Forum di Nutrizione Pratica
da Gio, 11 Apr 2019 - 09:00 fino a Ven, 12 Apr 2019 - 18:00
#health

1246 Visualizzazioni

Da 13 anni NutriMI è l'evento di riferimento per la condivisione del sapere in Nutrizione. Ogni anno a NutriMI si riuniscono esperti nazionali ed internazionali per discutere le novità del settore e fornire ai Professionisti della Salute informazioni utili all'aggiornamento professionale e alla pratica quotidiana.

La XIII Edizione del Forum sarà ricca di novità: accanto alle sessioni plenarie ci saranno dei workshop in collaborazione con le principali Società Scientifiche di riferimento in ambito nutrizionale e medico e saranno previsti degli appositi spazi dedicati a ricercatori emergenti.

Crediti ECM per le figure professionali di: Biologo, Dietista, Farmacista, Medico Chirurgo.

Scopri di più:

👍 Mi piace 17.221

fonte: <https://www...0672697712>

✉ Contatta

eventi

NutriMI 2018: il cibo tra social, superfood e diete

29/03/2018

👁 34

Si terrà il 12 e il 13 aprile **NutriMI 2018**, la XII edizione del forum di nutrizione pratica e punto di riferimento per i professionisti dell'alimentazione e della nutrizione.

Grazie alla partecipazione di relatori di fama nazionale e internazionale, il convegno intende accogliere i professionisti della salute che desiderano approfondire i temi più attuali sul mondo della nutrizione.

L'appuntamento è a Milano presso la **Fondazione delle Stelline**, dove sarà possibile conoscere le ultime ricerche, discutere delle novità più recenti e dare il via a importanti riflessioni sul ruolo dell'alimentazione del giorno d'oggi. Il programma delle manifestazioni è scaricabile [qui](#).

L'estrema facilità nel trovare informazioni online sta influenzando notevolmente le scelte a tavola degli italiani, alcune delle quali possono essere persino dannose per la salute. Un esempio? Il fenomeno delle *fake news*, tema che verrà approfondito durante il congresso con la presentazione del progetto *FoodMythBusters*.

È importante, invece, confrontarsi con i professionisti della salute e affidarsi a fonti attendibili, come il **Centro di ricerca per alimenti e la nutrizione** ([Crea](#)). Durante NutriMI verrà presentata una revisione delle linee guida del 2017 per una sana alimentazione.

Dieta, palestra e fai-da-te sono le parole più ricercate su Google per quanto riguarda la salute. Raggiungere e mantenere una forma fisica perfetta vuol dire avere un corpo sano che gode di ottima salute, grazie anche all'alimentazione e all'attività fisica. Online sono disponibili app, programmi di work-out e piani nutrizionali gratuiti troppo spesso pubblicizzati da attori o influencer. Ma quali sono i rischi e i benefici?

Gli esperti ne parleranno a NutriMI, spiegando come gestire al meglio il rapporto tra dieta e attività fisica, facendo un focus scientifico anche sulle discipline più alla moda, come lo yoga.

Durante il congresso verrà dedicato ampio spazio alle **donne** e alla loro **alimentazione**, che cambia in base alle varie fasi della vita e a particolari situazioni. Dopo una panoramica generale, l'attenzione si sposterà verso tematiche specifiche, tra cui la salute del cuore femminile e l'approccio nutrizionale per le donne che soffrono di diabete.

NutriMI 2018 è un momento di aggiornamento professionale importante non soltanto per medici, biologi e dietisti, ai quali verranno attribuiti crediti in Educazione continua in medicina (Ecm), ma aperto anche a tutte le persone interessate all'alimentazione e alla nutrizione, che desiderano restare al passo con la scienza.

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

Per informazioni, scrivere a segreteria@nutrimi.it

(Cesare Betti)

10

APR



YOGA E SCIENZA DELLA NUTRIZIONE FINALMENTE INSIEME: GLI ALLEATI DI UNA "GRAVIDANZA POSITIVA"

Milano, aprile 2019 – Sempre più spesso gli esperti della nutrizione si ritrovano a parlare e indagare il rapporto tra cibo e mente nelle diverse fasi della nostra vita. In occasione di NutriMI, che si terrà l'11 e il 12 aprile p.v. presso il Centro Congressi Stelline a Milano, si parlerà anche di nutrizione in gravidanza, con un approccio completamente innovativo: il Dott. Niccolò Giovannini presenterà in anteprima MYNd&CO, il primo approccio olistico alla gravidanza tra yoga, nutrizione e mindfulness.

Basandosi su diversi studi nazionali e internazionali, è partita pochi mesi fa la prima ricerca scientifica internazionale sull'approccio integrato alla gravidanza adottato in Fondazione Clinica Mangiagalli a Milano. Il modello innovativo guida verso il *gold standard* di una "gravidanza positiva", con l'obiettivo di ridurre l'aumento di peso e l'ipertensione gestazionale, facilitare il processo del parto, evitare episiotomie e cesarei, migliorare la salute mentale delle donne e il loro approccio all'allattamento e al post-parto.

Come sempre, la nutrizione gioca un ruolo molto importante in questa delicata fase della vita delle donne: una dieta bilanciata che si basi sull'intramontabile Dieta Mediterranea infatti, favorisce il microbioma intestinale diminuendo il rischio di diabete mellito di tipo II, sovrappeso, obesità e successive gravidanze a rischio; promuove un adeguato aumento ponderale prevenendo complicazioni cardio-metaboliche come diabete gestazionale, pre-eclampsia, parto pretermine e taglio cesareo. Nel bambino riduce il rischio di macrosomia o basso peso alla nascita, iperinsulinemia e ipoglicemia, insulino-resistenza, obesità, sindrome metabolica, malattie cardiovascolari e diabete di tipo II. L'adozione di un regime alimentare di questo tipo è ancora più efficace se affiancata da altre azioni, tra cui lo yoga. Riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2016, questa disciplina e i suoi effetti sono sempre più analizzati dalla medicina tradizionale: dalla riduzione del dolore a quella del rischio di un parto cesareo grazie a un allenamento sia fisico che mentale.

Il Dott. Giovannini, promotore del programma MYNd&CO, sostiene che è necessario cambiare i paradigmi culturali e di approccio alla salute, proponendo un metodo basato sulla *top-down system biology*, essenziale nel fronteggiare le *Non-Communicable Diseases* soprattutto nella fase cruciale dei primi 1000 giorni. Il modello allopatico vigente non viene quindi sostituito, ma integrato in senso più

efficacemente terapeutico, espandendo il potenziale di salute della diade mamma-bambino.

NutriMI è un momento di aggiornamento professionale per i Professionisti del mondo dell'alimentazione (previsti crediti ECM per le seguenti figure: Biologo, Dietista, Farmacista e Medico Chirurgo), ma è aperto anche a tutti coloro che sono affascinati dal mondo della nutrizione e desiderano scoprire le ultime novità scientifiche.

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

Ufficio Stampa – NutriMi

NutriMi (MI)

11 Aprile 2019 – 12 Aprile 2019 0:00

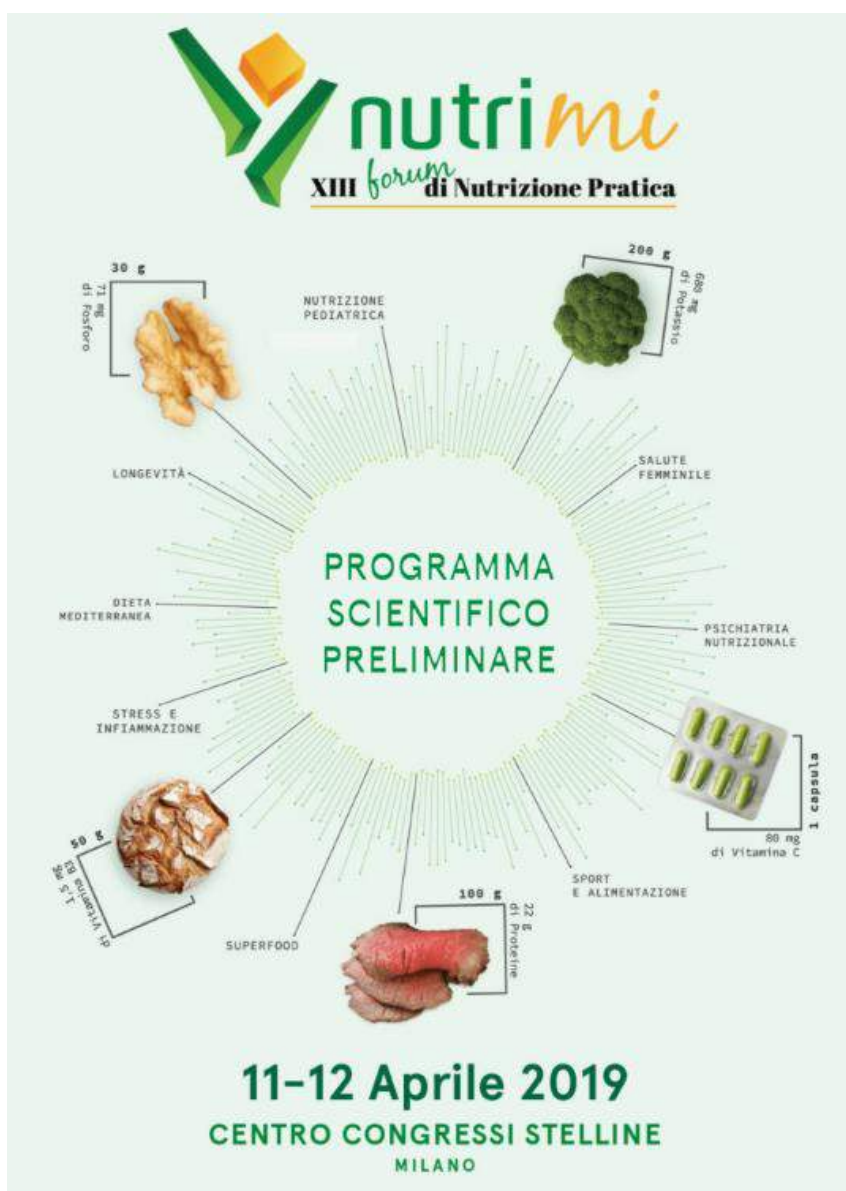


NutriMi è un momento di aggiornamento per i professionisti del mondo dell'alimentazione, ma è aperto anche a tutti coloro che sono affascinati dalla nutrizione e desiderano scoprire le ultime novità scientifiche in materia. L'appuntamento da segnare in agenda è per l'**11 e il 12 aprile presso il Centro Congressi Stelline di Milano.**

Il costo parte dai 35 euro alla giornata.

11 Aprile | 9:30 – 18:00 | Evento ricorrente (vedi tutto)

Interverranno relatori di rilevanza nazionale e internazionale, afferenti sia al mondo accademico che a quello della sanità. Il target di riferimento primario è alla comunità di Biologi, Dietisti, Farmacisti e Medici per i quali NutriMI dà diritto all'acquisizione di crediti ECM (fino a 2 crediti per ogni sessione Plenaria, circa 3 crediti per ogni singolo workshop) e fornisce un'opportunità unica per l'aggiornamento professionale, inoltre, il congresso è aperto anche a studenti e a tutti coloro che nutrono interesse per le tematiche trattate.



Siggi's è finalmente arrivato in Italia: lo yogurt dalla ricetta semplice, con meno zuccheri

aprile 11, 2019 (12.25)

Dopo il grande successo negli USA, l'iconico yogurt siggi's si prepara a conquistare i palati degli italiani

Punti di forza: una ricetta semplice e con meno zuccheri ...e tutto il fascino di una tradizione millenaria

Presentato in anteprima assoluta durante NutriMi – XIII Forum di Nutrizione Pratica, lo yogurt siggi's è un prodotto dalle eccellenti qualità nutrizionali e con una storia davvero unica. *"Portare siggi's in Italia è un sogno che si realizza: spero che il mio yogurt e i suoi valori di semplicità possano essere apprezzati nel paese con la cucina migliore del mondo!"* ha dichiarato **Mr. Siggi Hilmarsson**, che ha partecipato personalmente alla conferenza stampa di lancio.



"Il Gruppo Lactalis ha acquistato siggi's nel 2018 e, dopo aver consolidato il brand sul mercato americano, ha portato il prodotto anche in Canada, in Australia e in Europa. Dopo UK, Francia e Croazia, siggi's è finalmente presente anche in Italia." ha commentato **Silvano Picarelli**,

Amministratore Delegato Lacatalis Nestlé Prodotti Freschi Italia S.r.l.

La straordinaria storia di Mr. Siggì

Quando Siggì Hilmarsson si è trasferito dall'Islanda a New York, gli yogurt che trovava al supermercato erano troppo dolci e poco naturali rispetto ai suoi gusti. In più, gli mancava la consistenza dello skyr, lo yogurt tipico della sua Islanda. Così ha iniziato a prepararlo nel suo appartamento ispirandosi alla tradizione di famiglia e, dopo alcuni tentativi ed errori, è riuscito a renderlo delizioso.

Nel 2006 ha iniziato a vendere il suo skyr nel mercato agricolo al centro di Manhattan, raggiungendo in poco tempo una popolarità inaspettata che negli anni è cresciuta al punto da far diventare siggi's **il marchio di yogurt dalla crescita più veloce negli USA.** *(Fonte: Nielsen – Maggio 2018)*

Skyr islandese: una tradizione millenaria

Da oltre mille anni alla base della dieta scandinava, **lo skyr è il tipico yogurt colato islandese, naturalmente ricco di proteine e a basso contenuto di grassi.** Lo skyr nasce dal latte scremato ottenuto dopo l'affioramento della panna. Lo yogurt classico contiene molto siero, mentre nello skyr viene eliminato attraverso il processo di colatura che consente di ottenere uno yogurt **molto più denso e cremoso.** Ecco perché lo skyr è anche naturalmente ricco di proteine!

Ogni vasetto di skyr siggi's è preparato con circa 4 volte il latte necessario per la preparazione di uno yogurt classico!

Ricetta semplice, meno zuccheri

Le ricette siggi's sono semplici: il bianco naturale non ha zuccheri aggiunti*, mentre gli altri gusti sono addolciti con frutta e un tocco di zucchero di canna o di sciroppo d'agave.



Ciò consente di avere **il 30% di zuccheri in meno della media dei principali yogurt al cucchiaino in Italia****. Inoltre, non contengono edulcoranti, aromi artificiali, conservanti né coloranti.

"Oggi, anche nel nostro paese, la riduzione degli zuccheri è una delle maggiori sfide in fatto di corretta alimentazione. In questo senso, ma anche in virtù della sua ricetta genuina, siggi's risponde perfettamente alla ricerca di benessere della popolazione." ha commentato **Manuela Mapelli**, Biologa Nutrizionista e relatrice di NutriMi, che durante la conferenza stampa ha presentato i valori nutrizionali dei prodotti siggi's e il loro inserimento in un regime alimentare equilibrato.

I tre gusti pensati per il lancio sul mercato italiano sono siggi's Bianco Naturale, siggi's Lampone e siggi's Vaniglia.

Prezzo consigliato: € 1,39

Milano, 11 aprile 2019

Yogurt Siggi's: lo skyr islandese è arrivato in Italia

Lory Pasticcio 11 aprile 2019



L'iconico yogurt Siggis, creato da **Mr. Siggis Hilmarsson** quando si è trasferito dall'Islanda a New York, è arrivato anche in Italia. È stato presentato in anteprima a NutriMi – XIII Forum di Nutrizione Pratica.

Alla conferenza stampa di presentazione che si è tenuta oggi al **Centro Congressi Stelline** di Milano, oltre al fondatore del brand erano presenti anche Silvano Picarelli, AD del gruppo Lacatalis Nestlé Prodotti Freschi Italia S.r.l., la Dott.ssa Emanuela Mapelli, biologa nutrizionista e la famosa chef Sonia Peronaci.



Mr. Siggis Hilmarsson

Lo **yogurt Siggis** ha una storia interessante alle spalle: quando Mr. Hilmarsson si è trasferito dalla sua Islanda a New York, ha notato che gli yogurt che trovava al supermercato erano troppo dolci e poco naturali rispetto allo skyr islandese e così ha iniziato a prepararlo a casa, riuscendo, dopo vari tentativi, a renderlo delizioso. Ma nel 2006 ha cominciato a venderlo al mercato agricolo al centro di Manhattan, diventando molto popolare. Siggis è così diventato il marchio di yogurt dalla crescita più veloce negli Stati Uniti.

Ma che cos'ha di speciale questo yogurt? Si ispira alla **tradizione millenaria dello skyr islandese**, il tipico yogurt colato ricco di proteine e a basso

contenuto di grassi. Nasce dal latte scremato ottenuto dopo l'affioramento della panna. Mentre lo yogurt classico contiene molto siero, nello skyr esso viene eliminato attraverso la colatura, che consente così di ottenere uno yogurt molto più denso e cremoso.

Lo skyr Siggis viene preparato con **circa quattro volte il latte necessario per la preparazione di uno yogurt classico**, ma ha il 30% di zuccheri in meno della media dei principali yogurt al cucchiaino venduti in Italia. Il bianco naturale non ha zuccheri aggiunti, gli altri gusti sono addolciti solo con la frutta un po' di zucchero di canna o sciroppo d'agave. Non contiene conservanti, né coloranti, né edulcoranti, né glutine ed è adatto anche ai vegetariani.

Sul mercato italiano saranno subito lanciati il **bianco naturale**, quello **al lampone** e quello alla **vaniglia**.

Attualità

Dai farmers' market di New York all'Italia: a Milano arriva lo yogurt all'islandese

Il prodotto è stato presentato al Palazzo delle Stelline direttamente dal suo ideatore, l'islandese Siggí Hilmarsson



📷 Siggí's al Palazzo delle Stelline

In occasione di NutriMi - XIII Forum di Nutrizione Pratica, al Palazzo delle Stelline di Milano l'11 aprile è stato presentato Siggí's, lo yogurt all'islandese fino ad ora in vendita solo negli Stati Uniti e in Canada e da ora disponibile anche sul mercato italiano. Ad introdurre questo particolare prodotto è stato direttamente il suo ideatore, Siggí Hilmarsson.

Una lista di ingredienti brevissima, più latte e meno grassi e zuccheri. Questa la ricetta dello yogurt, che si presenta con una confezione dal design pulito e casalingo e si ispira alla tradizione dello skyr, specialità della cucina islandese.

Siggi's, marchio acquistato dal Gruppo Lactalis nel 2018, è presente da anni sul mercato americano ed è stato introdotto recentemente in Canada, Francia, Gran Bretagna e Australia. Già in vendita nei punti vendita Esselunga e Conad di Milano, in Italia lo yogurt sarà presente in tre gusti: bianco, vaniglia e lampone.

La storia di Siggi's

Originario dell'Islanda, Siggi Hilmarsson, dopo aver studiato economia negli Stati Uniti ha iniziato a lavorare come consulente a Wall Street. "Ma il mio lavoro non mi piaceva ed ero davvero un pessimo consulente. Forse sull'orlo del licenziamento. È così che ho iniziato a fare yogurt nel mio appartamento di Manhattan", racconta il creatore del marchio di yogurt.

Ispirandosi alla tradizione della propria terra, Hilmarsson ha iniziato a preparare skyr nel 2006 con l'idea di ottenere un prodotto sano e diverso da quelli in vendita in America, sempre eccessivamente ricchi di zuccheri. Dopo alcuni tentativi fallimentari, è arrivato il primo risultato: uno yogurt saporito, denso e cremoso, con un alto concentrato di latte vaccino scremato e fermenti lattici vivi.

Dai Farmers' Market agli scaffali di tutto il mondo

All'inizio Siggi's veniva venduto direttamente dal suo creatore - che scriveva le etichette ad una ad una - nel mercato agricolo di Manhattan. Visto il successo di questo prodotto e l'interesse di alcuni investitori però presto il marchio si è diffuso in tutti gli Stati Uniti, arrivando a essere venduto dai più noti supermercati americani e da alcune catene, come Starbucks. Dal 2019 lo yogurt colato islandese sarà acquistabile anche in Italia, dove punta a raggiungere consumatori attenti a un'alimentazione sana, povera di zuccheri e ricca di proteine.

Numeri da record per nutrimenti 2019, oltre 900 presenze: “Serve una dieta consapevole”

Oltre 900 presenze al congresso, con una crescita del 35% rispetto alle ultime edizioni. Un segno che parlare di alimentazione, attraverso un dibattito scientifico di alto livello, è più attuale che mai. Ecco una rassegna delle principali novità emerse in oltre 40 interventi

A cura di Antonella Petris | 12 Aprile 2019 18:25



Oltre 900 presenze al congresso, con una crescita del 35% rispetto alle ultime edizioni. Un segno che parlare di alimentazione, attraverso un dibattito scientifico di alto livello, è più attuale che mai. Ecco una rassegna delle principali novità emerse in oltre 40 interventi.

L'APERTURA CON IL PROF. WALTER WILLET, HARVARD UNIVERSITY

Il primo autore dello studio EAT-Lancet ha rilasciato un'intervista esclusiva a Nutrimenti sulla nuova Dieta Universale. “Sono i singoli Paesi che devono sviluppare delle linee guida dietetiche per la salute e sostenibilità, che tengano conto delle specificità del territorio. Ad esempio la Dieta Mediterranea è un modello eccellente di alimentazione sana e sostenibile, a cui tutti i Paesi dovrebbero mirare, adeguandone gli alimenti in base alle



Numeri da record per nutrimenti 2019, oltre 900 presenze: “Serve una dieta consapevole”



Maltempo Trentino, Giunta: criteri per contributi ai beni per uso pubblico



Ambiente: prima udienza nel processo 'eternit bis' sulla morte di 8 operai bagnoli



Cefalù, intervento del Soccorso alpino per un turista tedesco ferito

produzioni disponibili localmente” ha dichiarato l'esperto.

Florence Egal invece, esperta di sistemi alimentari sostenibili che ha trascorso 20 anni in FAO, ha dichiarato che *“un cambio di alimentazione è urgente per poter nutrire una popolazione in rapida crescita: più frutta e verdura, legumi, frutta secca, un sistema agroalimentare più simile a quello dei nostri nonni. E i consumatori devono e possono influenzare il sistema partendo dalla domanda.”*

STRESS: COME COMBATTERE LA ‘MALATTIA’ DEL SECOLO

Lo stress, definito come un attacco all'omeostasi dell'organismo, può avere effetti a breve e lungo termine sul tratto gastrointestinale. Attivando l'interazione tra sistema nervoso centrale ed ecosistema gastrointestinale, lo stress modifica profondamente la fisiologia gastrointestinale: dall'attività motoria a quella secretoria, dalla permeabilità della barriera epiteliale al flusso sanguigno mucosale, dalla sensibilità viscerale alla composizione del microbiota alla capacità rigenerativa dell'epitelio. *“In attesa di studi scientifici controllati su popolazioni più ampie, risulta sempre utile consigliare ai nostri pazienti un regime alimentare ricco di probiotici naturali, come gli alimenti fermentati e, soprattutto, ricco di alimenti vegetali prebiotici come i cereali integrali, i legumi, la verdura e la frutta. Per la salute del nostro corpo ma anche per la salute della nostra*

mente.” ha dichiarato il dott. Stefano Erzegovesi del Centro disturbi del comportamento alimentare dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

Sorprendenti le conclusioni del Prof. Giovanni Scapagnini, che ha parlato dei benefici di una dieta antinfiammatoria sulla longevità: *“Per una vita lunga e felice, le relazioni sociali positive e gioiose, dalle amicizie al matrimonio, sono persino più importanti della dieta: questi i risultati di uno studio condotto ad Harvard durato ben 80 anni.”*

YOGA E DIETA MEDITERRANEA PER UNA ‘GRAVIDANZA POSITIVA’

Basandosi su diversi studi nazionali e internazionali, è appena partita la prima ricerca scientifica internazionale sull'approccio integrato alla gravidanza adottato in Fondazione Clinica Mangiagalli a Milano. Il modello innovativo guida verso il *gold standard* di una “gravidanza positiva”, con l'obiettivo di ridurre l'aumento di peso e l'ipertensione

gestazionale, facilitare il processo del parto, evitare episiotomie e cesarei, migliorare la salute mentale delle donne e il loro approccio all'allattamento e al post-parto.

L'adozione di un regime alimentare corretto è ancora più efficace se affiancato

dallo yoga. Riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2016, questa disciplina e i suoi effetti sono sempre più analizzati dalla medicina tradizionale: dalla riduzione del dolore a quella del rischio di un parto cesareo, grazie a un allenamento sia fisico che mentale.

Il Dott. Marcello Giovannini, promotore del programma MYNd&CO, sostiene che è necessario cambiare i paradigmi culturali e di approccio alla salute, proponendo un metodo basato sulla *top-down system biology*, essenziale nel fronteggiare le NCD soprattutto nella fase cruciale dei primi 1000 giorni.

Spesso sottovalutata se non ignorata, anche l'alimentazione del papà è cruciale per la salute del bambino, con effetti sulle generazioni future.

LE PREMIAZIONI DI NUTRIMI 2019

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

– Il premio “**Migliore Comunicazione Nutrizionale**” è stato assegnato a Nucis per la campagna ‘Frutta secca è benessere’.

LE DIETE SOSTENIBILI... PARTONO DAI CONSUMATORI

Al Prof. Willet hanno fatto eco i nutrizionisti italiani. Secondo Luca Piretta, *“Bisogna fare molta attenzione ai cambiamenti radicali, perché sostituire le proteine animali con quelle vegetali mantenendo una corretta sintesi proteica comporta un aumento delle calorie della dieta, che è controproducente in termini di salute pubblica”*.

Valuta questo articolo

No votes yet.

ARTICOLI CORRELATI

NETWORK StrettoWeb CalcioWeb SportFair eSporters Mitindo

PARTNERS Corriere dello Sport Tutto Sport Infoit StrettoNet Tecnoservizi Rent

 FACEBOOK  TWITTER  INSTAGRAM  EMAIL  RSS

VENERDÌ, APRILE 12 2019 | Home Disclaimer

PersonalTrainer
perme
perme
networkmemplaza
REGISTRATI ORA!
COMPRA
AL PREZZO
CHE VUOI TU
[Home](#) [Body Building](#) [Energia Fisica](#) [Fitness](#) [Palestra](#) [Pilates Yoga](#) [Canale Video](#)
N Grande Fratello: l'incredibile cambiamento di Audrey, le foto prima e dopo

Home / Body Building / Numeri da record per nutrimenti 2019, oltre 900 presenze: "Serve una dieta consapevole"

OMNAF AMM C

■ Body Building

Oltre 900 presenze al congresso, con una crescita del 35% rispetto alle ultime edizioni. Un segno che parlare di alimentazione, attraverso un dibattito scientifico di alto livello, è più attuale che mai. Ecco una rassegna delle principali novità emerse in oltre 40 interventi.

L'APERTURA CON IL PROF. WALTER WILLET, HARVARD UNIVERSITY

Il primo autore dello studio EAT-Lancet ha rilasciato un'intervista esclusiva a Nutrimenti sulla nuova Dieta Universale. "Sono i singoli Paesi che devono sviluppare delle linee guida dietetiche per la salute e sostenibilità, che tengano conto delle specificità del territorio. Ad esempio la Dieta Mediterranea è un modello eccellente di alimentazione sana e sostenibile, a cui tutti i Paesi dovrebbero mirare, adeguandone gli alimenti in base alle produzioni disponibili localmente" ha dichiarato l'esperto.

Florence Egal invece, esperta di sistemi alimentari sostenibili che ha trascorso 20 anni in FAO, ha dichiarato che "un cambio di alimentazione è urgente per poter nutrire una popolazione in rapida crescita: più frutta e verdura, legumi, frutta secca, un sistema agroalimentare più simile a quello dei nostri nonni. E i consumatori devono e possono influenzare il sistema partendo dalla domanda."

STRESS: COME COMBATTERE LA 'MALATTIA' DEL SECOLO

Lo stress, definito come un attacco all'omeostasi dell'organismo, può avere effetti a breve e lungo termine sul tratto gastrointestinale. Attivando l'interazione tra sistema nervoso centrale ed ecosistema gastrointestinale, lo stress modifica profondamente la fisiologia gastrointestinale: dall'attività motoria a quella secretoria, dalla permeabilità della barriera epiteliale al flusso sanguigno mucosale, dalla sensibilità viscerale alla composizione del microbiota alla capacità rigenerativa dell'epitelio. "In attesa di studi scientifici controllati su popolazioni più ampie, risulta sempre utile consigliare ai nostri pazienti un regime alimentare ricco di probiotici naturali, come gli alimenti fermentati e, soprattutto, ricco di alimenti vegetali prebiotici come i cereali integrali, i legumi, la verdura e la frutta. Per la salute del nostro corpo ma anche per la salute della nostra

mente." ha dichiarato il dott. Stefano Erzegovesi del Centro disturbi del comportamento alimentare dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

Sorprendenti le conclusioni del Prof. Giovanni Scapagnini, che ha parlato dei benefici di una dieta antinfiammatoria sulla longevità: "Per una vita lunga e felice, le relazioni sociali positive e gioiose, dalle amicizie al matrimonio, sono persino più importanti della dieta: questi i risultati di uno studio condotto ad Harvard durato ben 80 anni."

YOGA E DIETA MEDITERRANEA PER UNA 'GRAVIDANZA POSITIVA'

V V W

memplaza
COMPRA
AL PREZZO
CHE VUOI TU
È gratuito!
Paghi solo
se compri.
REGISTRATI ORA

V V W

memplaza
COMPRA
AL PREZZO
CHE VUOI TU
È gratuito!
Paghi solo
se compri.
REGISTRATI ORA

MT "M V

2017 2018 2019 **Allenamento**
 america amore bambini bellezza bene
 benessere comune **Corpo** dieta
 donna donne energia esercizio estate facebook
fisico fitness gara italia italiano massa
 medicina medico mentale muscoli natura
 naturale naturali **palestra** personal
 pilates salute sesso spazio mentale **sport**
 trainer usa viaggi viver vivere yoga

Basandosi su diversi studi nazionali e internazionali, è appena partita la prima ricerca scientifica internazionale sull'approccio integrato alla gravidanza adottato in Fondazione Clinica Mangiagalli a Milano. Il modello innovativo guida verso il gold standard di una "gravidanza positiva", con l'obiettivo di ridurre l'aumento di peso e l'ipertensione

gestazionale, facilitare il processo del parto, evitare episiotomie e cesarei, migliorare la salute mentale delle donne e il loro approccio all'allattamento e al post-parto.

L'adozione di un regime alimentare corretto è ancora più efficace se affiancato dallo yoga. Riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2016, questa disciplina e i suoi effetti sono sempre più analizzati dalla medicina tradizionale: dalla riduzione del dolore a quella del rischio di un parto cesareo, grazie a un allenamento sia fisico che mentale.

Il Dott. Marcello Giovannini, promotore del programma MYNdCO, sostiene che è necessario cambiare i paradigmi culturali e di approccio alla salute, proponendo un metodo basato sulla top-down system biology, essenziale nel fronteggiare le NCD soprattutto nella fase cruciale dei primi 1000 giorni.

Spesso sottovalutata se non ignorata, anche l'alimentazione del papà è cruciale per la salute del bambino, con effetti sulle generazioni future.

LE PREMIAZIONI DI NUTRIMI 2019

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

– Il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" è stato assegnato a Nucis per la campagna 'Frutta secca è benessere'.

LE DIETE SOSTENIBILI... PARTONO DAI CONSUMATORI

Al Prof. Willet hanno fatto eco i nutrizionisti italiani. Secondo Luca Piretta, "Bisogna fare molta attenzione ai cambiamenti radicali, perché sostituire le proteine animali con quelle vegetali mantenendo una corretta sintesi proteica comporta un aumento delle calorie della dieta, che è controproducente in termini di salute pubblica".

Fonte: Google News – Allenamento Fisico site-meteoweb.eu

Tags 2016 2019 ALIMENTARE ALIMENTAZIONE ALLENAMENTO APPROCCIO BAMBINO BENE
BENESSERE CONSAPEVOLE CORPO DIETA FISICO GRAVIDANZA INFLUENZA ITALIA ITALIANI
LONGEVITÀ MATRIMONIO MEDICINA MEDITERRANEA MENTALE NATURA NATURALI NUTRIMI
PRESENZE SALUTE YOGA

« Precedente
Natura, mappati da
Legambiente gli itinerari più
belli per camminare

« Segue
Vimercate e Carate, 3mila parti
nel 2018: come l'ospedale
accompagna le future mamme

M O

E' stata celebrata la Giornata
del mare

Football Americano: Jordan
Bouah scelto dagli Ottawa
Redblacks

Culto evangelico, sommario
puntata del 14 aprile

" V RV N P N VPVT

E' stata celebrata la Giornata del
mare

Football Americano: Jordan
Bouah scelto dagli Ottawa
Redblacks

" V RV R R TWSVDM

Piermarco, 60 anni e un fisico da
culturista: "Il segreto è nella
testa"

Gigi Hadid: ecco i suoi esercizi per scolpire le gambe
| Sky Mag

" V RV SV R

Heidi Klum si tiene in forma col
fitness

«Sofa workout»: fitness e divano
non sono più incompatibili

" V RV M'R M

Oroscopo Paolo Fox Venerdì 12
Aprile 2019: Previsione zodiacali
oggi e domani

Grande Fratello: l'incredibile
cambiamento di Audrey, le foto
prima e dopo

" V RV VM R

Heidi Klum si tiene in forma col
fitness

«Sofa workout»: fitness e divano
non sono più incompatibili

siggis lo yogurt che viene da lontano è finalmente arrivato anche in Italia

Inserito su 12 Aprile 2019 da Redazione in Benessere



siggis lo yogurt dalla ricetta semplice, con meno zuccheri sbarca anche sul mercato italiano per il benessere degli italiani.

Dopo il grande successo negli USA, l'iconico yogurt siggis si prepara a conquistare i palati degli italiani.

Punti di forza: una ricetta semplice e con meno zuccheri ...e tutto il fascino di una tradizione millenaria.

Presentato in anteprima assoluta durante **NutriMi - XIII** Forum di Nutrizione Pratica, lo yogurt siggis è un prodotto dalle eccellenti qualità nutrizionali e con una storia davvero unica. "Portare siggis in Italia è un sogno che si realizza: spero che il mio yogurt e i suoi valori di semplicità possano essere apprezzati nel paese con la cucina migliore del mondo!" ha dichiarato Mr. **Siggi Hilmarsson**, che ha partecipato personalmente alla conferenza stampa di lancio.

“Il **Gruppo Lactalis** ha acquistato siggi's nel 2018 e, dopo aver consolidato il brand sul mercato americano, ha portato il prodotto anche in Canada, in Australia e in Europa. Dopo UK, Francia e Croazia, siggi's è finalmente presente anche in Italia.” ha commentato **Silvano Picarelli**, Amministratore Delegato Lactalis Nestlé Prodotti Freschi Italia S.r.l.

La straordinaria storia di Mr. Soggi

Quando Soggi Hilmarsson si è trasferito dall'**Islanda a New York**, gli yogurt che trovava al supermercato erano troppo dolci e poco naturali rispetto ai suoi gusti. In più, gli mancava la consistenza dello **skyr**, lo yogurt tipico della sua Islanda. Così ha iniziato a prepararlo nel suo appartamento ispirandosi alla tradizione di famiglia e, dopo alcuni tentativi ed errori, è riuscito a renderlo delizioso.

Nel 2006 ha iniziato a vendere il suo skyr nel mercato agricolo al centro di Manhattan, raggiungendo in poco tempo una popolarità inaspettata che negli anni è cresciuta al punto da far diventare siggi's il marchio di yogurt dalla crescita più veloce negli USA. (Fonte: Nielsen – Maggio 2018)

Skyr islandese: una tradizione millenaria

Da oltre mille anni alla base della dieta scandinava, lo skyr è il tipico yogurt colato islandese, naturalmente ricco di proteine e a basso contenuto di grassi. Lo skyr nasce dal latte scremato ottenuto dopo l'affioramento della panna. Lo yogurt classico contiene molto siero, mentre nello skyr viene eliminato attraverso il processo di colatura che consente di ottenere uno yogurt molto più denso e cremoso. Ecco perché lo skyr è anche naturalmente ricco di proteine!

Ogni vasetto di skyr siggi's è preparato con circa 4 volte il latte necessario per la preparazione di uno yogurt classico!

Ricetta semplice, meno zuccheri

Le ricette siggi's sono semplici: il bianco naturale non ha zuccheri aggiunti*, mentre gli altri gusti sono addolciti con frutta e un tocco di zucchero di canna o di sciroppo d'agave.

Ciò consente di avere il **30% di zuccheri in meno** della media dei principali yogurt al cucchiaino in Italia, non contengono edulcoranti, aromi artificiali, conservanti né coloranti.

“Oggi, anche nel nostro paese, la riduzione degli zuccheri è una delle maggiori sfide in fatto di corretta alimentazione. In questo senso, ma anche in virtù della sua ricetta genuina, siggi's risponde perfettamente alla ricerca di benessere della popolazione.” ha commentato **Manuela Mapelli**, Biologa Nutrizionista e relatrice di NutriMi, che durante la conferenza stampa ha presentato i valori nutrizionali dei prodotti siggi's e il loro inserimento in un regime alimentare equilibrato.

I tre gusti pensati per il lancio sul mercato italiano sono siggi's Bianco Naturale, siggi's Lampone e siggi's Vaniglia. Prezzo consigliato: € 1,39

Arriva in Italia siggi's, lo yogurt 'semplice'

12 Aprile 2019



Presentato in anteprima durante NutriMi – XIII Forum di Nutrizione Pratica, lo yogurt siggi's è stato acquistato nel 2018 dal Gruppo Lactalis che, dopo aver consolidato il brand sul mercato americano, ha portato il prodotto anche in Canada, in Australia e in Europa. Ora, dopo Uk, Francia e Croazia, siggi's arriva anche in Italia.

I tre gusti pensati per il lancio sul mercato italiano sono siggi's Bianco Naturale, siggi's Lampone e siggi's Vaniglia. Prezzo consigliato: € 1,39.

Milano Temp. Max... :



Associato ANETT - Associazione Nazionale Editori Telematici Tempolbero



APRI LE RUBRICHE

HOME

CHI SIAMO

ARCHIVIO

CONTATTI

LINK

REGISTRATI

TU SEI QUI

Home → News



Milano, NUTRIMI 2019: secondo gli esperti serve una dieta 'consapevole'

13/04/2019

Si è conclusa la XIII edizione di **Nutrimi**, il **Forum di Nutrizione Pratica** svoltosi l'11 ed il 12 aprile a Milano, presso il Palazzo delle Stelline, che ha affrontato i seguenti temi: dieta universale e sostenibilità, relazioni intestino-cervello, approccio olistico alla salute.

Oltre 900 presenze al congresso, con una crescita del 35% rispetto alle ultime edizioni. Un segno che parlare di alimentazione, attraverso un dibattito scientifico di alto livello, è più attuale che mai.

L'apertura del forum è avvenuta con il prof. Walter Willet dell'Harvard University - Il primo autore dello studio EAT-Lancet ha detto: *Sono i singoli Paesi che devono sviluppare delle linee guida dietetiche per la salute e sostenibilità, che tengano conto delle specificità del territorio. Ad esempio la Dieta Mediterranea è un modello eccellente di alimentazione sana e sostenibile, cui tutti i Paesi dovrebbero mirare, adeguandone gli alimenti in base alle produzioni disponibili localmente.*

Le diete sostenibili ... partono dai consumatori - Al Prof. Willet hanno fatto eco i nutrizionisti italiani.

Luca Piretta: *Bisogna fare molta attenzione ai cambiamenti radicali, perché sostituire le proteine animali con quelle vegetali mantenendo una corretta sintesi proteica comporta un aumento delle calorie della dieta, che è controproducente in termini di salute pubblica.*

Florence Egal, esperta di sistemi alimentari sostenibili, che ha trascorso 20 anni in FAO, ha dichiarato. *un cambio di alimentazione è urgente per poter nutrire una popolazione in rapida crescita: più frutta e verdura, legumi, frutta secca, un sistema agroalimentare più simile a quello dei nostri nonni. E i consumatori devono e possono influenzare il sistema partendo dalla domanda.*

Stress: come combattere la 'malattia' del secolo - Lo stress, definito come un attacco all'omeostasi dell'organismo, può avere effetti a breve e lungo termine sul tratto gastrointestinale. Attivando l'interazione tra sistema nervoso centrale ed ecosistema gastrointestinale, lo stress modifica profondamente la fisiologia gastrointestinale: dall'attività motoria a quella secretoria, dalla permeabilità della barriera epiteliale al flusso sanguigno mucosale, dalla sensibilità viscerale alla composizione del microbiota alla capacità rigenerativa dell'epitelio.

Il dott. Stefano Erzegovesi del Centro disturbi del comportamento alimentare dell'Ospedale San Raffaele di Milano ha dichiarato: *In attesa di studi scientifici controllati su popolazioni più ampie, risulta sempre utile consigliare ai nostri pazienti un regime alimentare ricco di probiotici naturali, come gli alimenti fermentati e, soprattutto, ricco di alimenti vegetali prebiotici come i cereali integrali, i legumi, la verdura e la frutta. Per la salute del nostro corpo ma anche per la salute della nostra mente ..*

Il Prof. Giovanni Scapagnini ha parlato dei benefici di una dieta antinfiammatoria sulla longevità: *Per una vita lunga e felice, le relazioni sociali positive e gioiose, dalle amicizie al matrimonio, sono persino più importanti della dieta: questi i risultati di uno studio condotto ad Harvard durato ben 80 anni.*

Yoga e dieta mediterranea per una 'gravidanza positiva' - Basandosi su diversi studi nazionali e internazionali, è partita la prima ricerca scientifica internazionale sull'approccio integrato alla gravidanza adottato in Fondazione Clinica Mangiagalli a Milano. Il modello innovativo guida verso il *gold standard* di una "gravidanza positiva", con l'obiettivo di ridurre l'aumento di peso e l'ipertensione gestazionale, facilitare il processo del parto, evitare episiotomie e cesarei, migliorare la salute mentale delle donne e il loro approccio all'allattamento e al post-parto. L'adozione di un regime alimentare corretto è ancora più efficace se affiancato dallo yoga. Riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2016, questa disciplina e i suoi effetti sono sempre più analizzati dalla medicina tradizionale: dalla riduzione del dolore a quella del rischio di un parto cesareo, grazie a un allenamento sia fisico che mentale.

Il Dott. Marcello Giovannini, promotore del programma MYNd&CO, sostiene che *è necessario cambiare i paradigmi culturali e di approccio alla salute, proponendo un metodo basato sulla top-down system biology, essenziale nel fronteggiare le NCD soprattutto nella fase cruciale dei primi 1000 giorni.*

Spesso sottovalutata se non ignorata, anche l'alimentazione del papà è cruciale per la salute del bambino, con effetti sulle generazioni future.

Le premiazioni di nutrimenti 2019 - Nel corso della seconda ed ultima giornata del congresso sono stati assegnati quattro premi:

- Il premio **"Migliore Comunicazione Nutrizionale"** è stato assegnato a **Nucis** per la campagna 'Frutta secca è benessere'.
- Il premio **"Migliore Innovazione Nutrizionale"** è stato assegnato a **Siggi's** per la nuova linea di yogurt skyr all'islandese, 100% naturale e a ridotto contenuto di zuccheri.
- Il premio **"Professionista della Nutrizione 2019"** è stato assegnato alla Dott.ssa **Silvia Soligon**, per il suo lavoro di ricerca dal titolo "Proteggere la tiroide con il sale iodato: un'analisi preliminare dell'applicazione della Legge n. 55/2005".
- Il premio **DivulgScience 2019** è stato assegnato alla giornalista **Silvia Turin**, per il suo articolo *"Saltare i pasti? Con criterio è salutare"* pubblicato sul Corriere della Sera.

Info: www.nutrini.it

Torna



Iscriviti alla nostra pagina



NEWS RECENTI

LE PIU' VISTE



Milano, NUTRIMI 2019: secondo gli esperti serve una dieta 'consapevole'

13/04/2019



Milano, Pasticceria Cucchi: una bella sorpresa per Pasqua

13/04/2019



Via Bergamo n. 23 - 20098 San Giuliano Milanese
Tel. +39.02.98280912 Fax +39.02.98281051
E-mail : info@edilchimica.com
Per maggiori informazioni sui nostri prodotti
www.edilchimica.com

HOME

ARTICOLI ▾

PROGRAMMI

SPEAKER

PALINSESTO

PHOTO - GALLERY

CONTATTI

12

APR



**NUTRIMI – NUMERI DA RECORD PER NUTRIMI
2019, OLTRE 900 PRESENZE.IL MESSAGGIO
DEGLI ESPERTI: SERVE UNADIETA
'CONSAPEVOLE'.**

NUMERI DA RECORD PER NUTRIMI 2019, OLTRE 900 PRESENZE.

Facebook



Instagram



PAULA ROMINA



IL MESSAGGIO DEGLI ESPERTI: SERVE UNA

DIETA 'CONSAPEVOLE'.

Dieta universale e sostenibilità, relazioni intestino-cervello, approccio olistico alla salute: questi i temi caldi della XIII edizione del Forum di Nutrizione Pratica.

Milano, 13 aprile 2018 - Oltre 900 presenze al congresso, con una crescita del 35% rispetto alle ultime edizioni. Un segno che parlare di alimentazione, attraverso un dibattito scientifico di alto livello, è più attuale che mai. Ecco una rassegna delle principali novità emerse in oltre 40 interventi.

L'APERTURA CON IL PROF. WALTER WILLET, HARVARD UNIVERSITY

Il primo autore dello studio EAT-Lancet ha rilasciato un'intervista esclusiva a Nutrimenti sulla nuova Dieta Universale. "Sono i singoli Paesi che devono sviluppare delle linee guida dietetiche per la salute e sostenibilità, che tengano conto delle specificità del territorio. Ad esempio la Dieta Mediterranea è un modello eccellente di alimentazione sana e sostenibile, a cui tutti i Paesi dovrebbero mirare, adeguandone gli alimenti in base alle produzioni disponibili localmente" ha dichiarato l'esperto.

LE DIETE SOSTENIBILI... PARTONO DAI CONSUMATORI

Al Prof. Willet hanno fatto eco i nutrizionisti italiani. Secondo Luca Piretta, "Bisogna fare molta attenzione ai cambiamenti radicali, perché sostituire le proteine animali con quelle vegetali mantenendo una corretta sintesi proteica comporta un aumento delle calorie della dieta, che è controproducente in termini di salute pubblica".

Florence Egal invece, esperta di sistemi alimentari sostenibili che ha trascorso 20 anni in FAO, ha dichiarato che "un cambio di alimentazione è urgente per poter nutrire una popolazione in rapida crescita: più frutta e verdura, legumi, frutta secca, un sistema agroalimentare più simile a quello dei nostri nonni. E i consumatori devono e possono influenzare il sistema partendo dalla domanda."

STRESS: COME COMBATTERE LA 'MALATTIA' DEL SECOLO

Lo stress, definito come un attacco all'omeostasi dell'organismo, può avere effetti a breve e lungo termine sul tratto gastrointestinale. Attivando l'interazione tra sistema nervoso centrale ed ecosistema gastrointestinale, lo stress modifica profondamente la fisiologia gastrointestinale: dall'attività motoria a quella secretoria, dalla permeabilità della barriera epiteliale al flusso sanguigno mucosale, dalla sensibilità viscerale alla composizione del microbiota alla capacità rigenerativa dell'epitelio. "In attesa di studi scientifici controllati su popolazioni più ampie, risulta sempre utile consigliare ai nostri pazienti un regime alimentare ricco di probiotici naturali, come gli alimenti fermentati e, soprattutto, ricco di alimenti vegetali prebiotici come i cereali integrali, i legumi, la verdura e la frutta. Per la salute del nostro corpo ma anche per la salute della nostra

mente." ha dichiarato il dott. Stefano Erzegovesi del Centro disturbi del comportamento alimentare dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

Sorprendenti le conclusioni del Prof. Giovanni Scapagnini, che ha parlato dei benefici di una dieta antinfiammatoria sulla longevità: "Per una vita lunga e felice, le relazioni sociali positive e gioiose, dalle amicizie al matrimonio, sono persino più importanti della dieta: questi i risultati di uno studio condotto ad Harvard durato ben 80 anni."

YOGA E DIETA MEDITERRANEA PER UNA 'GRAVIDANZA POSITIVA'

Basandosi su diversi studi nazionali e internazionali, è appena partita la prima ricerca scientifica internazionale sull'approccio integrato alla gravidanza adottato in Fondazione Clinica Mangiagalli a Milano. Il modello innovativo guida verso il gold standard di una "gravidanza


[View on Instagram](#)

Pinterest



Dona

SOSTIENI IL PROGETTO RADIO
BLABLA



[Informativa sulla Privacy](#)

positiva", con l'obiettivo di ridurre l'aumento di peso e l'ipertensione

gestazionale, facilitare il processo del parto, evitare episiotomie e cesarei, migliorare la salute mentale delle donne e il loro approccio all'allattamento e al post-parto.

L'adozione di un regime alimentare corretto è ancora più efficace se affiancato dallo yoga. Riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2016, questa disciplina e i suoi effetti sono sempre più analizzati dalla medicina tradizionale: dalla riduzione del dolore a quella del rischio di un parto cesareo, grazie a un allenamento sia fisico che mentale.

Il Dott. Marcello Giovannini, promotore del programma MYNd&CO, sostiene che è necessario cambiare i paradigmi culturali e di approccio alla salute, proponendo un metodo basato sulla *top-down system biology*, essenziale nel fronteggiare le NCD soprattutto nella fase cruciale dei primi 1000 giorni.

Spesso sottovalutata se non ignorata, anche l'alimentazione del papà è cruciale per la salute del bambino, con effetti sulle generazioni future.



LE PREMIAZIONI DI NUTRIMI 2019

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

- Il premio **"Migliore Comunicazione Nutrizionale"** è stato assegnato a Nucis per la campagna 'Frutta secca è benessere'.
- Il premio **"Migliore Innovazione Nutrizionale"** è stato assegnato a Soggi's (presente anche Soggi Hilmarsson, creatore del prodotto) per la nuova linea di yogurt skyr all'islandese, 100% naturale e a ridotto contenuto di zuccheri.
- Il premio **"Professionista della Nutrizione 2019"** è stato assegnato alla Dott.ssa Silvia Soligon, per il suo lavoro di ricerca dal titolo *"Proteggere la tiroide con il sale iodato: un'analisi preliminare dell'applicazione della Legge n. 55/2005"*.
- Il premio **DivulgScience 2019** è stato assegnato alla giornalista Silvia Turin, per il suo articolo *"Saltare i pasti? Con criterio è salutare"* pubblicato sul Corriere della Sera.

Per informazioni: www.nutrimi.it

Per ulteriori informazioni e foto, contattare:

Ufficio Stampa Nutrimi

🔍 Categorie: [Eventi & News](#) | / [Nessuna risposta](#) / di [La Redazione](#)

Autore dell'articolo: [La Redazione](#)



Articoli correlati '

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Siggi's – finalmente è arrivato in Italia lo yogurt dalla ricetta semplice, con meno zuccheri

Publicato da indexfood_redazione

In Nuovi Prodotti

Il 13 Aprile 2019

Segui @indexfood1



Ingredienti 100% Naturali

Il Remedio Naturale per la Pulizia del Colon e Disintossicazione. Provalo subito



Dopo il grande successo negli USA, l'iconico yogurt siggi's si prepara a conquistare i palati degli italiani

Punti di forza: una ricetta semplice e con meno zuccheri ...e tutto il fascino di una tradizione millenaria

Presentato in anteprima assoluta durante NutriMi – XIII Forum di Nutrizione Pratica, lo yogurt siggi's è un prodotto dalle eccellenti qualità nutrizionali e con una storia davvero unica. *"Portare siggi's in Italia è un sogno che si realizza: spero che il mio yogurt e i suoi valori di semplicità possano essere apprezzati nel paese con la cucina migliore del mondo!"* ha dichiarato **Mr. Siggi Hilmarsson**, che ha partecipato personalmente alla conferenza stampa di lancio.



"Il Gruppo Lactalis ha acquistato siggi's nel 2018 e, dopo aver consolidato il brand sul mercato americano, ha portato il prodotto anche in Canada, in Australia e in Europa. Dopo UK, Francia e Croazia, siggi's è finalmente presente anche in Italia." ha commentato **Silvano Picarelli**, Amministratore Delegato Lacatalis Nestlé Prodotti Freschi Italia S.r.l.

La straordinaria storia di Mr. Soggi

Quando Soggi Hilmarsson si è trasferito dall'Islanda a New York, gli yogurt che trovava al supermercato erano troppo dolci e poco naturali rispetto ai suoi gusti. In più, gli mancava la consistenza dello skyr, lo yogurt tipico della sua Islanda. Così ha iniziato a prepararlo nel suo appartamento ispirandosi alla tradizione di famiglia e, dopo alcuni tentativi ed errori, è riuscito a renderlo delizioso.

Nel 2006 ha iniziato a vendere il suo skyr nel mercato agricolo al centro di Manhattan, raggiungendo in poco tempo una popolarità inaspettata che negli anni è cresciuta al punto da far diventare siggi's il marchio di yogurt dalla crescita più veloce negli USA. (Fonte: Nielsen - Maggio 2018)

Skyr islandese: una tradizione millenaria

Da oltre mille anni alla base della dieta scandinava, **lo skyr è il tipico yogurt colato islandese, naturalmente ricco di proteine e a basso contenuto di grassi.** Lo skyr nasce dal latte scremato ottenuto dopo l'affioramento della panna. Lo yogurt classico contiene molto siero, mentre nello skyr viene eliminato attraverso il processo di colatura che consente di ottenere uno yogurt **molto più denso e cremoso.** Ecco perché lo skyr è anche naturalmente ricco di proteine!

Ogni vasetto di skyr siggi's è preparato con circa 4 volte il latte necessario per la preparazione di uno yogurt classico!

Ricetta semplice, meno zuccheri

Le ricette siggi's sono semplici: il bianco naturale non ha zuccheri aggiunti*, mentre gli altri gusti sono addolciti con frutta e un tocco di zucchero di canna o di sciroppo d'agave.



Ciò consente di avere **il 30% di zuccheri in meno della media dei principali yogurt al cucchiaio in Italia**.** Inoltre, non contengono edulcoranti, aromi artificiali, conservanti né coloranti.

"Oggi, anche nel nostro paese, la riduzione degli zuccheri è una delle maggiori sfide in fatto di corretta alimentazione. In questo senso, ma anche in virtù della sua ricetta genuina, siggi's risponde perfettamente alla ricerca di benessere della popolazione." ha commentato **Manuela Mapelli**, Biologa Nutrizionista e relatrice di NutriMi, che durante la conferenza stampa ha presentato i valori nutrizionali dei prodotti siggi's e il loro inserimento in un regime alimentare equilibrato.

I tre gusti pensati per il lancio sul mercato italiano sono siggi's Bianco Naturale, siggi's Lampone e siggi's Vaniglia.

Prezzo consigliato: € 1,39

Home » Bellezza & Dintorni » Benessere » Conclusa con successo e affluenza di pubblico l'edizione 2019 di Nutrimi al Palazzo delle Stelline

Conclusa con successo e affluenza di pubblico l'edizione 2019 di Nutrimi al Palazzo delle Stelline

Inserito su 14 Aprile 2019 da Annamaria Demartini in Benessere



Dieta universale e sostenibilità, relazioni intestino-cervello, approccio olistico alla salute: questi i temi caldi della XIII edizione del Forum di Nutrizione Pratica con la partecipazione di un folto e qualificato pubblico.

Oltre 900 presenze al congresso, con una crescita del 35% rispetto alle ultime edizioni. Un segno che parlare di alimentazione, attraverso un dibattito scientifico di alto livello, è più attuale che mai.



Ecco una rassegna delle principali novità emerse in oltre 40 interventi.

L'APERTURA CON IL PROF. WALTER WILLET, HARVARD UNIVERSITY

Il primo autore dello **studio EAT-Lancet** ha rilasciato un'intervista esclusiva a Nutrimi sulla **nuova Dieta Universale**. "Sono i singoli Paesi che devono sviluppare delle linee guida dietetiche per la salute e sostenibilità, che tengano conto delle specificità del territorio. Ad esempio la Dieta Mediterranea è un modello eccellente di alimentazione sana e sostenibile, a cui tutti i Paesi dovrebbero mirare, adeguandone gli alimenti in base alle produzioni stagionali.

DIETE SOSTENIBILI... PARTONO DAI CONSUMATORI

Al Prof. Willet hanno fatto eco i nutrizionisti italiani. Secondo **Luca Piretta**, "Bisogna fare molta attenzione ai cambiamenti radicali, perché sostituire le proteine animali con quelle vegetali mantenendo una corretta sintesi proteica comporta un aumento delle calorie della dieta, che è controproducente in termini di salute pubblica".

Florence Egal invece, esperta di sistemi alimentari sostenibili che ha trascorso 20 anni in FAO, ha dichiarato che "un cambio di alimentazione è urgente per poter nutrire una popolazione in rapida

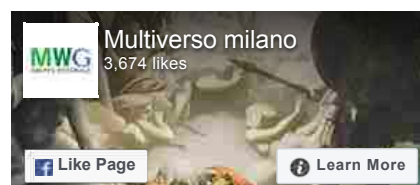
Categorie

Categorie

Cerca...

Per cercare, scrivere e premere Invio

Facebook



crescita: più frutta e verdura, legumi, frutta secca, un sistema agroalimentare più simile a quello dei nostri nonni. E i consumatori devono e possono influenzare il sistema partendo dalla domanda."

STRESS: COME COMBATTERE LA 'MALATTIA' DEL SECOLO

Lo stress, definito come un attacco all'**omeostasi** dell'organismo, può avere effetti a breve e lungo termine sul tratto gastrointestinale. Attivando l'interazione tra sistema nervoso centrale ed ecosistema gastrointestinale, lo stress modifica profondamente la fisiologia gastrointestinale: dall'attività motoria a quella secretoria, dalla permeabilità della barriera epiteliale al flusso sanguigno mucosale, dalla sensibilità viscerale alla composizione del microbiota alla capacità rigenerativa dell'epitelio. "In attesa di studi scientifici controllati su popolazioni più ampie, risulta sempre utile consigliare ai nostri pazienti un regime alimentare ricco di probiotici naturali, come gli alimenti fermentati e, soprattutto, ricco di alimenti vegetali prebiotici come i cereali integrali, i legumi, la verdura e la frutta. Per la salute del nostro corpo ma anche per la salute della nostra mente." ha dichiarato il dott. **Stefano Erzegovesi** del Centro disturbi del comportamento alimentare dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

Sorprendenti le conclusioni del Prof. Giovanni Scapagnini, che ha parlato dei benefici di una dieta antinfiammatoria sulla longevità: "Per una vita lunga e felice, le relazioni sociali positive e gioiose, dalle amicizie al matrimonio, sono persino più importanti **della dieta: questi i risultati di uno studio condotto ad Harvard durato ben 80 anni.**"

YOGA E DIETA MEDITERRANEA PER UNA 'GRAVIDANZA POSITIVA'

Basandosi su diversi studi nazionali e internazionali, è appena partita la prima ricerca scientifica internazionale sull'approccio integrato alla gravidanza adottato in Fondazione Clinica Mangiagalli a Milano. Il modello innovativo guida verso il gold standard di una "gravidanza positiva", con l'obiettivo di ridurre l'aumento di peso e l'ipertensione gestazionale, facilitare il processo del parto, evitare episiotomie e cesarei, migliorare la salute mentale delle donne e il loro approccio all'allattamento e al post-parto.

L'adozione di un regime alimentare corretto è ancora più efficace se affiancato dallo yoga.

Riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'UNESCO nel 2016, questa disciplina e i suoi effetti sono sempre più analizzati dalla medicina tradizionale: dalla riduzione del dolore a quella del rischio di un parto cesareo, grazie a un allenamento sia fisico che mentale.

Il Dott. Marcello Giovannini, promotore del programma MYNd&CO, sostiene che è necessario cambiare i paradigmi culturali e di approccio alla salute, proponendo un metodo basato sulla top-down system biology, essenziale nel fronteggiare le NCD soprattutto nella fase cruciale dei primi 1000 giorni.

Spesso sottovalutata se non ignorata, anche l'alimentazione del papà è cruciale per la salute del bambino, con effetti sulle generazioni future.

LE PREMIAZIONI DI NUTRIMI 2019

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

- Il premio "Migliore Comunicazione Nutrizionale" è stato assegnato a Nucis per la campagna 'Frutta secca è benessere'.
- Il premio "Migliore Innovazione Nutrizionale" è stato assegnato a Siggì's (presente anche Siggì Hilmarsson, creatore del prodotto) per la nuova linea di yogurt skyr all'islandese, 100% naturale e a ridotto contenuto di zuccheri.
- Il premio "Professionista della Nutrizione 2019" è stato assegnato alla Dott.ssa Silvia Soligon, per il suo lavoro di ricerca dal titolo "Proteggere la tiroide con il sale iodato: un'analisi preliminare dell'applicazione della Legge n. 55/2005".
- Il premio **DivulgScience 2019** è stato assegnato alla giornalista **Silvia Turin**, per il suo articolo "Saltare i pasti? Con criterio è salutare" pubblicato sul Corriere



DivulgScience 2019 omeostasi silvia Turin Stefano Erzegovesi



Arriva anche in Italia lo yogurt Siggis

Dopo il grande successo negli USA, l'iconico yogurt siggi'ssi prepara a conquistare i palati degli italiani.

Punti di forza: una ricetta semplice e con meno zuccheri...e tutto il fascino di una tradizione millenaria.

Redazione 15 Aprile 2019



Presentato in anteprima durante NutriMi – XIII Forum di Nutrizione Pratica, lo yogurt **Siggi's** è un prodotto dall'elevate qualità nutrizionali e con una storia davvero unica.

"Portare Siggi's in Italia è un sogno che si realizza: spero che il mio yogurt e i suoi valori di semplicità possano essere apprezzati nel paese con la cucina migliore del mondo!" ha dichiarato **Mr. Siggi Hilmarsson**, che ha partecipato personalmente alla conferenza stampa di lancio.



La straordinaria storia di Mr. Siggi

Quando si è trasferito dall'Islanda a New York, gli yogurt che Mr. Siggy trovava al supermarket erano troppo dolci e poco naturali. In più gli mancava la consistenza tipica dello skyr, lo yogurt della sua terra natia. Così, esercitandosi nel suo appartamento secondo la migliore tradizione tramandatagli dalla sua famiglia, ha finalmente ottenuto il gusto che cercava e nel **2006 ha iniziato a vendere il suo skyr nel mercato agricolo al centro di Mnhatthan**, raggiungendo in poco tempo un'inaspettata popolarità che nel tempo è cresciuta fino a diventare **il marchio di yogurt dalla crescita più veloce negli USA**.

Skyr islandese: una tradizione millenaria

Da oltre mille anni alla base della dieta scandinava, **lo skyr è il tipico yogurt colato islandese, naturalmente ricco di proteine e a basso contenuto di grassi**. Lo skyr nasce dal latte scremato ottenuto dopo l'affioramento della panna. Lo yogurt classico contiene molto siero, mentre nello skyr viene eliminato attraverso il processo di colatura che consente di ottenere uno yogurt **molto più denso, cremoso e ricco di proteine**.

Ricetta semplice, meno zuccheri

Le ricette Siggi's sono semplici: **il bianco naturale non ha zuccheri aggiunti**, mentre gli altri gusti sono addolciti con frutta e un tocco di zucchero di canna o di [sciroppo d'agave](#). Ciò consente di avere il 30% di zuccheri in meno della media dei principali yogurt al cucchiaino in Italia. Inoltre, non contengono edulcoranti, aromi artificiali, conservanti né coloranti.

I tre gusti pensati per il lancio sul mercato italiano sono Siggi's Bianco Naturale, Siggi's Lampone e Siggi's Vaniglia.

Prezzo consigliato: 1,39 euro.

15

APR



NutriMi XIII Edizione del Forum di Nutrizione Pratica. Resoconto

NutriMi XIII Edizione del Forum di Nutrizione Pratica.

Negli ultimi anni grande interesse è stato rivolto dalla comunità scientifica allo studio delle proprietà dei cibi e ad approfondire il ruolo chiave che le abitudini alimentari possono avere nel condizionare il benessere della salute umana. Molte sono ancora le domande irrisolte su cui si sono confrontati gli esperti nella *XIII edizione del Forum di Nutrizione Pratica*, conclusosi a Milano lo scorso 13 Aprile.

Un'evento di grande interesse sia per gli addetti ai lavori, biologi nutrizionisti esperti del settore alimentazione, ma moltissimi i suggerimenti emersi anche per i meno competenti del campo, quali biologi, ricercatori, giornalisti e commerciali. La semplicità nella comunicazione è stata certamente la chiave di un evento ben riuscito arricchente soprattutto per coloro che avevano voglia di approfondire le proprie conoscenze e lasciarsi entusiasmare dagli spunti e notizie che relatori di alto livello hanno saputo selezionare con cura. Di grande interesse sono stati ad esempio interventi del Prof. **Francesco Donegani**, tecnologo alimentare e consigliere Food Education Italy, che ha presentato le nuove evidenze sugli effetti protettivi dell'esperidina delle arance, e quello della **Dott.ssa Romina Cervigni**, biologa nutrizionista della Fondazione Valter Longo, che ha illustrato il decalogo della longevità e discusso i benefici della dieta minima a digiuno.

La **Dieta Mediterranea** è stata senza dubbio protagonista ma molte sono ancora le difficoltà che le abitudini alimentari nazionali devo superare. Fra queste maggior efficacia è richiesta nel far conoscere agli Italiani stessi i veri principi di questo stile vita fatto non solo di olio extravergine d'oliva e pasta. Resta forte anche la necessità di realizzare una buona e corretta divulgazione di tali principi anche all'estero, cominciando dalla tutela dei prodotti nostrani e dalla condivisione di linee guida che identifichino con chiarezza l'identità mediterranea degli alimenti.

Inneggabile è il successo riscontrato da questo evento che attira ogni anno un numero sempre maggiore di visitatori e, come è risaputo, la semplicità e la chiarezza in ambito scientifico ripagano sempre. Tuttavia, trattandosi di un evento d'alto profilo, con esperti e figure professionali accreditate non solo nel campo della ricerca ma anche della nutrizione, forse ci aspettava un po' più di traslationalità. Pochi sono stati infatti i consigli e i suggerimenti concretamente trasferibili dalle ricerche sperimentali alle applicazioni. Molte sono state invece le indicazioni fornite, certamente ben apprezzati dall'intero auditorium, su metodi e numeri a supporto di una certa evidenza. La sensazione è stata che, se da un lato i nutrizionisti sono poco preparati sui contenuti della letteratura scientifica attuale, dall'altro i ricercatori assumono sempre di più un atteggiamento troppo distaccato e poco orientato al networking.

Molti dei concetti trattati (tra cui il ruolo del microbiota intestinale sulla salute umana, l'esistenza di un asse intestino-cervello nel determinare i disturbi da stress o ancora l'uso dei probiotici come supplemento alimentare per ripristinare il benessere del tratto gastro-enterico) sono stati presentati come direzioni del futuro ma sono dati noti ormai da tempo e molte evidenze sono già documentate da diversi anni. L'impressione quindi è che, mentre i nutrizionisti dovrebbero approfondire maggiormente i loro studi per farsi trovare preparati almeno su determinate nozioni ormai di base, i ricercatori, invece, dovrebbero coltivare di più le loro relazioni con altri professionisti così da tener conto dell'impatto e delle necessità di risposta che le loro indagini dovrebbe avere anche su altri campi di ricerca.

Ben vengano allora sempre di più eventi come il **NutriMi** che consentono l'incontro tra diverse professioni e scienze così da abbattere sempre di più quegli ostacoli di formalità che ancora troppo spesso fanno da barriera al conseguimento di un sapere concreto ed efficace. L'appuntamento quindi è all'anno prossimo con la *XIII edizione del Forum di Nutrizione Pratica*.

Roberta De Grandi Radioblal

ALIMENTAZIONE

La dieta della longevità: ecco cosa fare per vivere di più

Una dieta troppo ricca di proteine magari farà dimagrire, ma accelera l'invecchiamento e le patologie ad esso associate. Anche troppi zuccheri e carboidrati non vanno bene. I principi elencati sotto, proposti dal dottor Valter Longo, aiutano invece a contrastare l'attivazione dei geni responsabili dell'invecchiamento

di **Silvia Turin**

1 di 13



Come nasce

La Dieta della Longevità proposta (una delle molte possibili) è stata ideata da Valter Longo, decano degli studi su longevità e alimentazione, e illustrata al recente NutriMi (il forum di Nutrizione Pratica che si è svolto all'inizio di aprile a Milano) dalla dottoressa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della Fondazione Valter Longo. Si basa su cinque pilastri:

- ricerca di base;
- epidemiologia;
- studi clinici;
- studio dei centenari e delle popolazioni con record di longevità;
- studio di modelli a differente grado di complessità che forniscano informazioni sulle funzionalità degli organi.



(Getty Images)

https://www.corriere.it/salute/nutrizione/cards/dieta-longevita-ecco-cosa-fare-vivere-piu/come-nasce_principale.shtml



Nuova Audi A6 Avant.
This is your time. Audi is more.

Scopri di più >

autopromotec
LABORATOIRES
Bologna, Italia
22-26 Maggio 2019
28ª BIENNALE INTERNAZIONALE DELLE ATTREZZATURE
E DELL'AFTERMARKET AUTOMOBILISTICO



SCARICA L'APP **CHI È CHI** DAL TUO STORE!



NEWSLETTER CHI E' CHI NEWS · CONTATTI · ACQUISTA PUBBLICAZIONI · SCHEDA GIORNALISTA · ARCHIVIO · PRIVACY E COOKIE

TOP NEWS BELLA HADID, L'AUDACE TESTIMONIAL DELLA CAMPAGNA B.ZERO1

Giovedì 18 aprile 2019, 17:31 · Cerca...

FOOD & TASTE

AUTO E MOTORI

MODA E TENDENZE

BEAUTY

STILE E DESIGN

AEROPORTI

FOOD & TASTE

CALCIO E SPORT



GIOVEDÌ, 18 APRILE 2019

ZAFFERANO 3 CUOCHI PARTNER DI NUTRIMI

di Redazione



Si è tenuto al Palazzo delle Stelline NutriMI, il Forum di Nutrizione Pratica, appuntamento annuale di riferimento per tutti i Professionisti della Salute e per gli esperti che operano nel campo dell'Alimentazione e della Nutrizione. Durante i due giorni di congresso scientifico si sono alternati relatori di fama nazionale e internazionale che hanno affrontato le tematiche più attuali in tema di Alimentazione e Nutrizione. Partner d'eccezione e sponsor della manifestazione è stato Zafferano 3 Cuochi in qualità di superfood e alimento fondamentale nella dieta mediterranea per le sue numerose proprietà salutistiche.

Tra i numerosi interventi dei due giorni, particolare interesse ha suscitato l'indagine realizzata dal Board Scientifico di NutriMI sui superfood tra i quali viene annoverato lo zafferano, "spezia che si ottiene dagli stammi del fiore del *Crocus sativus*, pianta diffusa in Asia e in molti paesi del Mediterraneo, e si distingue per la presenza di alcuni composti "attivi" quali crocettina, crocina, picrocrocina, safranale e oltre altre 150 sostanze." Nella relazione viene evidenziato che la preziosa spezia ha "effetti antiossidanti, antitumorali, anti-diabetici, antinfiammatori e anti-aterosclerotici dei composti attivi su cellule e animali da laboratorio, mentre dagli studi finora condotti sull'uomo sono emersi potenziali effetti anti-depressivi." Aggiungere perciò lo zafferano ai piatti di tutti i giorni all'interno di una dieta equilibrata contribuisce ad apportare benefici per la salute.



NOTIZIE CORRELATE

RISTORANTE TORRE: SECONDO APPUNTAMENTO CON CARE'S CHEF UNDER 30



LA CUCINA ITALIANA PROTAGONISTA DELLA MILANO FOOD WEEK



NESPRESSO PARTNER DEL CONGRESSO ANNUALE DI CHIC



ADVERTISING

TAG:

Non sono presenti commenti per questo articolo.

PEGASO NEWS



Il nuovo
concetto
di attualità

HOME

CHI SIAMO

NEWS

ARCHIVIO PER ANNO

CERCA

IN VIAGGIO

SOSTE GOLOSE

VIDEO GALLERY FASHION

LOGIN

QUO VADIS ?

NEWS

- » Agenda & Attualità
- » Casa & Design
- » Cultura Spettacoli & Locali
- » Enogastronomia & Ricette
- » Appuntamenti col Teatro
- » FOCUS
- » Moda, Tendenze & Sfilate
- » Salute, Bellezza & Wellness
- » Shopping
- » Solidarietà
- » Sport, barche & motori
- » Turismo
- » In Viaggio
- » Milano

News anno in corso

ZAFFERANO 3 CUOCHI PARTNER DI NUTRIMI IL FORUM ANNUALE DI NUTRIZIONE

SCRITTO DA GLORIA GIOVANETTI Categoria: News

Pubblicato 21 Aprile 2019



Tweet

SocialButtons v1.6



Giunto alla XIII edizione, si è tenuto al Palazzo delle Stelline nei giorni scorsi **NutriMI**, il Forum di Nutrizione Pratica, appuntamento annuale di riferimento per tutti i Professionisti della Salute e per gli esperti che operano nel campo dell'Alimentazione e della Nutrizione. Durante i due giorni di congresso scientifico si sono alternati relatori di fama nazionale e internazionale che hanno affrontato le tematiche più attuali in tema di Alimentazione e Nutrizione.

Partner d'eccezione e sponsor della manifestazione è stato **Zafferano 3 Cuochi** in qualità di **superfood** e **alimento fondamentale nella dieta mediterranea** per le sue numerose proprietà salutistiche.

Tra i numerosi interventidei due giorni, particolare interesse ha suscitato l'indagine realizzata dal Board Scientifico di NutriMI sui **superfood** tra i quali viene annoverato lo **zafferano**, "spezia che si ottiene dagli stimmi del fiore del *Crocus sativus*, pianta diffusa in Asia e in molti paesi del Mediterraneo, e si distingue per la presenza di alcuni composti "attivi" quali **crocetina, crocina, picrocrocina, safranale** e oltre altre 150 sostanze."

Collaboriamo Con ...

Seguici Su ...



Nella relazione viene evidenziato che la preziosa spezia ha “**effetti antiossidanti, antitumorali, anti-diabetici, antinfiammatori e anti-aterosclerotici dei composti attivi** su cellule e animali da laboratorio, mentre dagli studi finora condotti sull'uomo sono emersi potenziali **effetti anti-depressivi**.”

Aggiungere perciò lo **zafferano ai piatti di tutti i giorni** all'interno di una dieta equilibrata **contribuisce ad apportare benefici per la salute**.

Zafferano 3 Cuochi partner di NutriMi: un focus sullo zafferano superfood

Da Redazione 2 - 23 Aprile 2019  0



Giunto alla XIII edizione, si è tenuto al Palazzo delle Stelline nei giorni scorsi **NutriMI**, il **Forum di Nutrizione Pratica**, appuntamento annuale di riferimento per tutti i Professionisti della Salute e per gli esperti che operano nel campo dell’Alimentazione e della Nutrizione. Durante i due giorni di congresso scientifico si sono alternati relatori di fama nazionale e internazionale che hanno affrontato le tematiche più attuali in tema di Alimentazione e Nutrizione.

Partner d’eccezione e sponsor della manifestazione è stato **Zafferano 3 Cuochi** in qualità di **superfood** e alimento fondamentale nella dieta mediterranea per le sue numerose proprietà salutistiche.



Superfood: lo zafferano



Tra i numerosi interventi dei due giorni, particolare interesse ha suscitato l'indagine realizzata dal **Board Scientifico di Nutrimi sui superfood** tra i quali viene annoverato lo **zafferano**, "spezia che si ottiene dagli stimmi del fiore del **Crocus sativus**, pianta diffusa in Asia e in molti paesi del Mediterraneo, e si distingue per la presenza di alcuni composti "attivi" quali **crocetina, crocina, picrocrocina, safranale** e oltre altre **150 sostanze**."

Nella relazione viene evidenziato che la preziosa spezia ha "**effetti antiossidanti, antitumorali, anti-diabetici, antinfiammatori e anti-aterosclerotici dei composti attivi** su cellule e animali da laboratorio, mentre dagli

studi finora condotti sull'uomo sono emersi potenziali **effetti anti-depressivi**."

Aggiungere perciò lo **zafferano** ai piatti di tutti i giorni all'interno di una dieta equilibrata contribuisce ad apportare benefici per la salute.



ZAFFERANO



NUTRIENTI E COMPOSTI BIOATTIVI

Crocetina, crocina, picrocrocina, safranale e altri composti bioattivi minori.

POSSIBILI* PROPRIETÀ /AREE DI BENEFICIO

Antiossidante, antitumorale, anti-diabetico, antinfiammatorio e anti-aterosclerotico (da studi in vitro e su modelli animali) e antidepressivo (da studi clinici).

PER CHI

Per tutti, senza indicazioni specifiche.

QUANTITÀ CONSIGLIATE/STANDARD

Frazioni di grammo. Effetti indesiderati per dosi superiori ad 1 g.

*Le evidenze cliniche sono ad oggi limitate e non esiste alcun claim sulla salute approvato relativo all'alimento in sé (sono esclusi i claim sugli effetti fisiologici di sostanze e preparati vegetali approvati per gli integratori).



<https://www.horecanews.it/zafferano-3-cuochi-partner-di-nutrimi-un-focus-sullo-zafferano-superfood/>

PEGASO NEWS



Il nuovo
concetto
di attualità

HOME CHI SIAMO NEWS ARCHIVIO PER ANNO CERCA IN VIAGGIO SOSTE GOLOSE VIDEO GALLERY FASHION

LOGIN QUO VADIS ?

NEWS

- » Agenda & Attualità
- » Casa & Design
- » Cultura Spettacoli & Locali
- » **Enogastronomia & Ricette**
- » Appuntamenti col Teatro
- » FOCUS
- » Moda, Tendenze & Sfilate
- » Salute, Bellezza & Wellness
- » Shopping
- » Solidarietà
- » Sport, barche & motori
- » Turismo
- » In Viaggio
- » Milano

ZAFFERANO 3 CUOCHI PARTNER DI NUTRIMI IL FORUM ANNUALE DI NUTRIZIONE

SCRITTO DA GLORIA GIOVANETTI Categoria:

Enogastronomia

Pubblicato 23 Aprile 2019



SocButtons v1.6



Giunto alla XIII edizione, si è tenuto al Palazzo delle Stelline nei giorni scorsi **NutriMI**, il Forum di Nutrizione Pratica, appuntamento annuale di riferimento per tutti i Professionisti della Salute e per gli esperti che operano nel campo dell'Alimentazione e della Nutrizione. Durante i due giorni di congresso scientifico si sono alternati relatori di fama nazionale e internazionale che hanno affrontato le tematiche più attuali in tema di Alimentazione e Nutrizione.

Partner d'eccezione e sponsor della manifestazione è stato **Zafferano 3 Cuochi** in qualità di **superfood** e alimento fondamentale nella dieta mediterranea per le sue numerose proprietà salutistiche.

Tra i numerosi interventidei due giorni, particolare interesse ha suscitato l'indagine realizzata dal Board Scientifico di NutriMI sui **superfood** tra i quali viene annoverato lo **zafferano**, "spezia che si ottiene dagli stimmi del fiore del *Crocus sativus*, pianta diffusa in Asia e in molti paesi del Mediterraneo, e si distingue per la presenza di alcuni composti "attivi" quali **crocetina, crocina, picrocrocina, safranale** e oltre altre **150 sostanze**."

Seguici Su ...



TRATTORIA PEGASO



Nella relazione viene evidenziato che la preziosa spezia ha “**effetti antiossidanti, antitumorali, anti-diabetici, antinfiammatori e anti-aterosclerotici dei composti attivi** su cellule e animali da laboratorio, mentre dagli studi finora condotti sull'uomo sono emersi potenziali **effetti anti-depressivi**.”

Aggiungere perciò lo **zafferano ai piatti di tutti i giorni** all'interno di una dieta equilibrata **contribuisce ad apportare benefici per la salute**.

Tags: ZAFFERANO 3 CUOCHI PARTNER DI NUTRIMI IL FORUM
ANNUALE DI NUTRIZIONE

[CSS Valid](#) | [XHTML Valid](#) | [Top](#) | [+](#) -

Copyright © Yoububble 2019 All rights reserved. [Custom Design by Youjoomla.com](#)