



## Nasce la prima piattaforma digitale italiana dedicata alla nutrizione

Redazione | 30 Settembre 2019 | Internet e mobile

Tutto nasce nel 2007 con il 1° congresso italiano indipendente sulla nutrizione, ideato e realizzato da Sprim Italia.

Grazie al successo dell'iniziativa, "Nutrimi – Forum di Nutrizione Pratica" continua a crescere da 12 anni come punto di riferimento per l'aggiornamento ECM dei professionisti della salute e dell'alimentazione.



Con la missione di accompagnare ogni giorno i professionisti nel proprio percorso di aggiornamento scientifico e, parallelamente, diffondere le conoscenze in continua evoluzione sul mondo dell'alimentazione, il team di Nutrimi ha deciso di sviluppare il primo ecosistema di informazione digitale in Italia sul tema.

"L'Italia si configura come paese ambasciatore nel mondo di una sana alimentazione. Parallelamente, viviamo nell'epoca delle fake news e dei falsi miti alimentari. Ci siamo quindi proposti di colmare un'assenza a nostro avviso significativo nel panorama mediatico, lanciando la prima piattaforma italiana specializzata in Nutrizione in grado di rivolgersi sia alla comunità dei nutrizionisti e dei professionisti dell'industria alimentare, sia al grande pubblico interessato a questi temi" ha commentato Alessandra Ciliberto, responsabile del progetto.

Con un logo e un payoff rinnovati, Nutrimi si reinventa senza rinunciare alla sua identità. Una grafica moderna ed elegante e un payoff che ben sintetizza l'obiettivo: arrivare al cuore della nutrizione, presentando le novità scientifiche da un punto di vista critico e con un taglio pragmatico, per offrire a professionisti della salute e non solo gli strumenti ideali per l'aggiornamento quotidiano.

Il sito [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it) è diventato quindi un vero e proprio magazine grazie a una redazione composta da nutrizionisti e a collaborazioni con autorevoli esponenti del mondo scientifico.

Una delle rubriche più innovative è FoodMythBusters, che si colloca nell'ottica di contrastare le fake news sulla nutrizione e l'alimentazione che imperversano sul web e in particolare sui social: un progetto supportato da primarie società scientifiche e Università tra cui ANDID, SISA, CIISCAM e Sapienza – Università di Roma.

Sul sito è possibile iscriversi alla newsletter settimanale, oltre alla possibilità di seguire gli aggiornamenti quotidiani dei profili social Facebook, Instagram, LinkedIn.

Per gli iscritti agli Albi professionali è inoltre in arrivo la possibilità di accedere ad un'apposita Area Riservata del sito, con contenuti creati ad hoc e materiali di approfondimento, tra cui e-learning, articoli scientifici di carattere tecnico, sondaggi dedicati, case studies e dossier su tematiche specifiche.

<https://www.tecnomedicina.it/nasce-la-prima-piattaforma-digitale-italiana-dedicata-alla-nutrizione/>



La  
Redazione

01  
OTT  
2019

## NUTRIMI - LA PIATTAFORMA ON LINE DEDICATA A CIBO E SALUTE

Galeotto fu il 1° congresso italiano indipendente sulla nutrizione, nel 2007, ideato e realizzato da **Sprim Italia** (società di servizi B2B specializzata nel mondo della salute e dell'alimentazione). E, proprio grazie al successo dell'iniziativa, "**Nutrimi - Forum di Nutrizione Pratica**", il format dedicato allo star bene e un corretto stile di vita si amplia dando vita al primo ecosistema di informazione digitale in Italia sul tema.

"L'Italia si configura come paese ambasciatore nel mondo di una sana alimentazione. Parallelamente, viviamo nell'epoca delle fake news e dei falsi miti alimentari. Ci siamo quindi proposti di colmare un'assenza a nostro avviso significativa nel panorama mediatico, lanciando la prima piattaforma italiana specializzata in Nutrizione in grado di rivolgersi sia alla comunità dei nutrizionisti e dei professionisti dell'industria alimentare, sia al grande pubblico interessato a questi temi" - ha commentato **Alessandra Ciliberto**, responsabile del progetto.

Con un logo e un payoff rinnovati, **Nutrimi** si reinventa senza rinunciare alla sua identità. Una grafica moderna ed elegante e un payoff che ben sintetizza l'obiettivo: arrivare al cuore della nutrizione, presentando le novità scientifiche da un punto di vista critico e con un taglio pragmatico, per offrire a professionisti della salute e non solo gli strumenti ideali per l'aggiornamento quotidiano.

Il sito [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it) è diventato quindi un vero e proprio magazine grazie a una redazione composta da nutrizionisti e a collaborazioni con autorevoli esponenti del mondo scientifico.

Una delle rubriche più innovative è **FoodMythBusters**, che si colloca nell'ottica di contrastare le fake news sulla nutrizione e l'alimentazione che imperversano sul web e in particolare sui social: un progetto supportato da primarie società scientifiche e Università tra cui ANDID, SISA, CIISCAM e Sapienza - Università di Roma.

Sul sito è possibile iscriversi alla newsletter settimanale, oltre alla possibilità di seguire gli aggiornamenti quotidiani dei profili social Facebook, Instagram, LinkedIn.



<http://www.foodmoodmag.it/salva-con-nome/nutrimi-la-piattaforma-on-line-dedicata-a-cibo-e-salute>

# La nutrizione in pratica

*La prima piattaforma digitale tutta italiana dedicata ad alimentazione & nutrizione*

Dopo il Forum di Nutrizione Pratica, giunto alla XIV edizione, il team di Nutrimi punta alla multicanalità con *magazine* online, dossier di approfondimento, *social community* e nuovi servizi dedicati ai professionisti dell'alimentazione.

Tutto nasce nel 2007 con il 1° congresso italiano indipendente sulla nutrizione, ideato e realizzato da Sprim Italia. Grazie al successo dell'iniziativa, *Nutrimi - Forum di Nutrizione Pratica* continua a crescere da 12 anni come punto di riferimento per l'aggiornamento ECM dei professionisti della salute e dell'alimentazione.

Con la missione di accompagnare ogni giorno i professionisti nel proprio percorso di aggiornamento scientifico e, parallelamente, diffondere le conoscenze in continua evoluzione sul mondo dell'alimentazione, il team di Nutrimi ha deciso di sviluppare il primo ecosistema di informazione digitale in Italia sul tema.

Alessandra Ciliberto, responsabile del progetto, ha commentato: "L'Italia si configura come paese ambasciatore nel mondo di una sana alimentazione. Parallelamente, viviamo nell'epoca delle *fake news* e dei falsi miti alimentari. Ci siamo quindi proposti di colmare un'assenza, a nostro avviso significativa, nel panorama mediatico, lanciando la prima piattaforma italiana specializzata in Nutrizione, in grado di rivolgersi sia alla comunità dei nutrizionisti e dei professionisti dell'industria alimentare, sia al grande pubblico interessato a questi temi".

Con un logo e un *pay off* rinnovati, Nutrimi si reinventa senza rinunciare alla sua identità. Una grafica moderna ed elegante che ben sintetizza l'obiettivo: arrivare al cuore della nutrizione presentando le novità scientifiche

da un punto di vista critico e con un taglio pragmatico, per offrire a professionisti della salute, e non solo, gli strumenti ideali per l'aggiornamento quotidiano.

Il sito [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it) è diventato, quindi, un vero e proprio *magazine*, grazie a una redazione composta da nutrizionisti e a collaborazioni con autorevoli esponenti del mondo scientifico.

Una delle rubriche più innovative è *FoodMythBusters*, che si colloca nell'ottica di contrastare le *fake news* sulla nutrizione e l'alimentazione che imperversano sul web e in particolare sui social: un progetto supportato da primarie società scientifiche e Università, tra cui ANDID, SI-SA, CIISCAM e *La Sapienza - Università di Roma*.

Sul sito è possibile iscriversi alla newsletter settimanale, oltre alla possibilità di seguire gli aggiornamenti quotidiani dei profili social Facebook, Instagram e LinkedIn. Per gli iscritti agli Albi professionali, è inoltre in arrivo la possibilità di accedere a un'apposita Area Riservata del sito, con contenuti creati *ad hoc* e materiali di approfondimento, tra cui *e-learning*, articoli scientifici di carattere tecnico, sondaggi dedicati, *case studies* e dossier su tematiche specifiche.

Per informazioni

Ufficio Stampa Nutrimi

Alessandra Corti, Marina Fichera

tel +39 02 45495838, tel +39 334 7488528

[stampa@nutrimi.it](mailto:stampa@nutrimi.it)

[www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it)

11-12  
FEBBRAIO

Milano  
(Italia)

## 19° CONGRESSO NAZIONALE SITOX PARACELSO NEL XXI SECOLO: "DOSIS SOLA FACET, UT VENENUM NON FIT"

Il Congresso Nazionale della Società Italiana di Tossicologia (SITOX) è un evento che ricorre ogni 18 mesi e rappresenta un'occasione unica per delineare lo stato dell'arte di ricerca ed innovazione nel settore tossicologico con il contributo dei ricercatori che saranno presenti al congresso.

[www.congresso.sitox.org](http://www.congresso.sitox.org)

4-5  
MARZO

Madrid  
(Spagna)

## NUTRACEUTICALS EUROPE SUMMIT & EXPO 2020

*Nutraceuticals Europe – Summit & Expo* is the international event for the industry of functional ingredients, novel foods and finished products. The professional meeting point for producers, distributors and its customers.

[www.nutraceuticalseurope.com](http://www.nutraceuticalseurope.com)

25  
GENNAIO

Milano  
(Italia)

## NUTRIZIONE 2020: SFIDE - OPPORTUNITÀ - SOLUZIONI IN PEDIATRIA Tra Alimentazione - Ambiente - Epigenetica per una crescita ed uno sviluppo verso un adulto sano

Nutrizione 2020: sfide, opportunità e soluzioni per il bambino per garantire una crescita ed uno sviluppo verso un adulto sano tra Nutrizione- Ambiente-Epigenetica; programmare interventi precoci con effetti a lungo termine sulla salute è la nuova sfida nutrizionale per gli operatori di salute del bambino, specie nei primi 1000 giorni di vita, considerando tale periodo come finestra di opportunità di intervento per la riconosciuta plasticità di organi e funzioni a rispondere a nuovi stimoli e cambiamenti.

[www.arseducandi.it](http://www.arseducandi.it)

## NUTRIMI 2020, XIV FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA

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

[www.nutrimi.it/nutrimi-2020/](http://www.nutrimi.it/nutrimi-2020/)

27-29  
APRILE

Thessaloniki  
(Grecia)

## 20TH INTERNATIONAL CONGRESS OF THE INTERNATIONAL SOCIETY FOR ETHNOPHARMACOLOGY

The congress aims to increase our knowledge on traditional medicinal products, the influence of herbal medicinal products in the Pharmacopœias, and the role of natural products in drug discovery, nutrition and applied chemistry. The scientific program of the main conference includes plenary lectures and invited short lectures, contributed short lectures and posters.

[www.ethnopharmacology2020.org](http://www.ethnopharmacology2020.org)

17-19  
APRILE

Bologna  
(Italia)

## COSMOFARMA 2020

Cosmofarma Exhibition è l'evento leader nell'ambito dell'*Health Care*, del *Beauty Care* e di tutti i servizi legati al mondo della farmacia. Grazie al ricco calendario di convegni, conferenze e corsi ECM, rappresenta un'eccezionale opportunità di aggiornamento professionale, confronto e discussione, ormai irrinunciabile in un contesto normativo e politico in costante evoluzione.

[www.cosmofarma.com](http://www.cosmofarma.com)





## Biologico vs Convenzionale: quali differenze?

Disponibile sul portale Nutrimi.it il nuovo e-book sviluppato dagli esperti in nutrizione per fare chiarezza sui reali vantaggi di una scelta alimentare all'insegna del biologico.

A cura di Antonella Petris | 11 Dicembre 2019 18:35



Fino a 10 anni fa, i prodotti biologici rappresentavano solo una nicchia nel settore alimentare, mentre oggi, nonostante i prezzi elevati, questi riempiono il carrello degli italiani perché percepiti come più salubri, genuini, sicuri e, soprattutto, sostenibili. Ma esiste davvero un divario qualitativo riconosciuto a livello scientifico tra gli alimenti di origine biologica e quelli convenzionali? Il nuovo e-book prodotto dagli esperti Nutrimi fa chiarezza sul tema per favorire scelte alimentari sempre più informate e consapevoli.

## I VANTAGGI DI UNA SPESA BIOLOGICA

Produrre in modo biologico implica il rispetto di una serie di normative che possono influenzare positivamente la percezione che il consumatore ha dei prodotti biologici.

E difatti, tanto per gli alimenti di origine animale che per quelli di origine vegetale, il divieto d'uso di pesticidi chimici rappresenta sicuramente un vantaggio per i prodotti di origine biologica, in cui si rilevano quasi sempre **livelli di residui minori rispetto ai prodotti convenzionali** (vedi infografica). Anche sul piano nutrizionale, secondo gli studi, alcune categorie di alimenti biologici possono presentare peculiarità: in particolare, per i prodotti di origine vegetale sono emersi contenuti più elevati di sostanze antiossidanti, quali polifenoli e vitamina C, mentre gli alimenti di origine animale sarebbero caratterizzati da un maggiore apporto in termini di acidi grassi polinsaturi e omega-3.

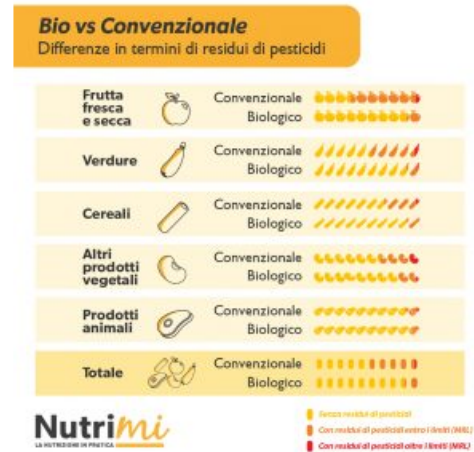
## BIOLOGICO È MEGLIO?

Nessun dubbio, quindi, che gli alimenti di origine biologica possano presentare alcuni vantaggi rispetto a quelli convenzionali. Tuttavia, è importante analizzarne la reale entità: ***“Le evidenze attualmente disponibili non sostengono in modo univoco la superiorità nutrizionale o organolettica degli alimenti e dei prodotti biologici”***, ha dichiarato Giovanna Caccavelli, dietista del team Nutrimi e coordinatrice dell'indagine. ***“L'impatto delle lievi differenze in termini di nutrienti, infatti, può essere ritenuto marginale ed è ancora oggetto di studio.”***

Quanto alla maggiore sicurezza degli alimenti di origine biologica, dagli ultimi dati diffusi dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), emerge chiaramente che **non tutte le categorie alimentari bio concorrono allo stesso modo a una spesa 'priva' di pesticidi**. E se frutta e verdura biologica sono le categorie che presentano un sensibile vantaggio in termini di presenza minore di residui di pesticidi, questo vantaggio si va via via riducendo nei cereali, fino a diventare quasi inesistente negli alimenti di origine animale.

Secondo gli esperti Nutrimi, che hanno valutato ai fini del dossier anche i controversi dati sulla sostenibilità ambientale del bio e quelli sulla presunta maggiore qualità organolettica, **“non è possibile ad oggi formulare una raccomandazione scientificamente fondata a favore o contro l'adozione di un'alimentazione biologica. Piuttosto – continua la Dott.ssa Caccavelli – ai fini di una corretta alimentazione, è importante variare sempre le scelte e confrontare le etichette nutrizionali di prodotti simili, preferendo quelli dal minore apporto in zuccheri, grassi saturi e sale. È probabile, e ci ripromettiamo di verificarlo nel prossimo futuro con dei dati a supporto, che effettivamente la versione bio dello stesso prodotto sia anche quella “migliore” dal punto di vista nutrizionale perché, in un contesto di prodotto globalmente “healthy”, magari è formulata in modo più virtuoso e processata meno rispetto al convenzionale, con un impatto positivo di riflesso anche sui valori nutrizionali.”**

Questo chiaramente ha poco a che vedere con il metodo di produzione bio ed è più che altro riconducibile alla sfera del marketing, ma potrebbe aiutarci a fare luce sul binomio prodotto bio = migliore, inquadrando la preferenza per il biologico oltre la personale e rispettabilissima scelta etica.



<http://www.meteoweb.eu/2019/12/biologico-vs-convenzionale/1358947/>



FOOD

# Le differenze tra biologico e convenzionale



Publicato 3 settimane fa il 12 Dicembre, 2019  
Da **admin**



Fino a 10 anni fa, i prodotti biologici rappresentavano solo una nicchia nel settore alimentare, mentre oggi, nonostante i prezzi elevati, questi riempiono il carrello degli italiani perché percepiti come più salubri, genuini, sicuri e, soprattutto, sostenibili. Ma esiste davvero un divario qualitativo riconosciuto a livello scientifico tra gli alimenti di origine biologica e quelli convenzionali? Il nuovo e-book prodotto dagli esperti Nutrimi fa chiarezza sul tema per favorire scelte alimentari sempre più informate e consapevoli.

## I VANTAGGI DI UNA SPESA BIOLOGICA

Produrre in modo biologico implica il rispetto di una serie di normative che possono influenzare positivamente la percezione che il consumatore ha dei prodotti biologici.

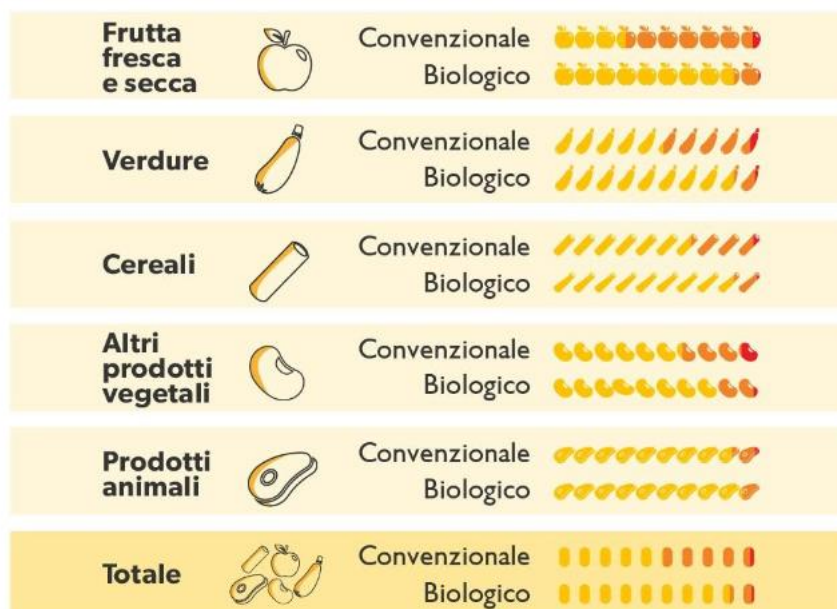
E difatti, tanto per gli alimenti di origine animale che per quelli di origine vegetale, il divieto d'uso di pesticidi chimici rappresenta sicuramente un vantaggio per i prodotti di origine biologica, in cui si rilevano quasi sempre **livelli di residui minori rispetto ai prodotti convenzionali** (vedi infografica). Anche sul piano nutrizionale, secondo gli studi, alcune categorie di alimenti biologici possono presentare peculiarità: in particolare, per i prodotti di origine vegetale sono emersi contenuti più elevati di sostanze antiossidanti, quali polifenoli e vitamina C, mentre gli alimenti di origine animale sarebbero caratterizzati da un maggiore apporto in termini di acidi grassi polinsaturi e omega-3.

## BIOLOGICO È MEGLIO?

Nessun dubbio, quindi, che gli alimenti di origine biologica possano presentare alcuni vantaggi rispetto a quelli convenzionali. Tuttavia, è importante analizzarne la reale entità: *“Le evidenze attualmente disponibili non sostengono in modo univoco la superiorità nutrizionale o organolettica degli alimenti e dei prodotti biologici”*, ha dichiarato Giovanna Caccavelli, dietista del team Nutrimi e coordinatrice dell'indagine. *“L'impatto delle lievi differenze in termini di nutrienti, infatti, può essere ritenuto marginale ed è ancora oggetto di studio.”*

### Bio vs Convenzionale

Differenze in termini di residui di pesticidi



Quanto alla maggiore sicurezza degli alimenti di origine biologica, dagli ultimi dati diffusi dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), emerge chiaramente che **non tutte le categorie alimentari bio concorrono allo stesso modo a una spesa 'priva' di pesticidi**. E se frutta e verdura biologica sono le categorie che presentano un sensibile vantaggio in termini di presenza minore di residui di pesticidi, questo vantaggio si va via via riducendo nei cereali, fino a diventare quasi inesistente negli alimenti di origine animale.

Secondo gli esperti Nutrimi, che hanno valutato ai fini del dossier anche i controversi dati sulla sostenibilità ambientale del bio e quelli sulla presunta maggiore qualità organolettica, ***“non è possibile ad oggi formulare una raccomandazione scientificamente fondata a favore o contro l'adozione di un'alimentazione biologica. Piuttosto – continua la Dott.ssa Caccavelli – ai fini di una corretta alimentazione, è importante variare sempre le scelte e confrontare le etichette nutrizionali di prodotti simili, preferendo quelli dal minore apporto in zuccheri, grassi saturi e sale. È probabile, e ci ripromettiamo di verificarlo nel prossimo futuro con dei dati a supporto, che effettivamente la versione bio dello stesso prodotto sia anche quella “migliore” dal punto di vista nutrizionale perché, in un contesto di prodotto globalmente “healthy”, magari è formulata in modo più virtuoso e processata meno rispetto al convenzionale, con un impatto positivo di riflesso anche sui valori nutrizionali.”***

Questo chiaramente ha poco a che vedere con il metodo di produzione bio ed è più che altro riconducibile alla sfera del marketing, ma potrebbe aiutarci a fare luce sul binomio prodotto bio = migliore, inquadrando la preferenza per il biologico oltre la personale e rispettabilissima scelta etica.

<https://www.cibeviamo.it/2019/12/12/le-differenze-tra-biologico-e-convenzionale/>

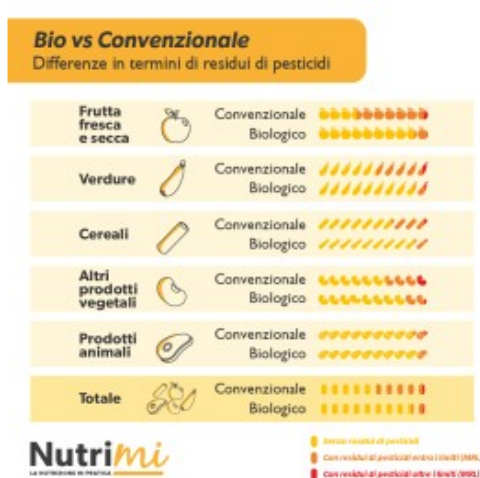


# COMUNICATI-STAMPA.NET

L'informazione dalla fonte ufficiale

## Biologico vs convenzionale: quali differenze? tutta la verità nel nuovo dossier Nutrimi

*Disponibile sul portale Nutrimi.it il nuovo e-book sviluppato dagli esperti in nutrizione per fare chiarezza sui reali vantaggi di una scelta alimentare all'insegna del biologico*



- Fino a 10 anni fa, i prodotti biologici rappresentavano solo una nicchia nel settore alimentare, mentre oggi, nonostante i prezzi elevati, questi riempiono il carrello degli italiani perché percepiti come più salubri, genuini, sicuri e, soprattutto, sostenibili. Ma esiste davvero un divario qualitativo riconosciuto a livello scientifico tra gli alimenti di origine biologica e quelli

convenzionali? Il nuovo e-book prodotto dagli esperti Nutrimi fa chiarezza sul tema per favorire scelte alimentari sempre più informate e consapevoli.

### I VANTAGGI DI UNA SPESA BIOLOGICA

Produrre in modo biologico implica il rispetto di una serie di normative che possono influenzare positivamente la percezione che il consumatore ha dei prodotti biologici.

E difatti, tanto per gli alimenti di origine animale che per quelli di origine vegetale, il divieto d'uso di pesticidi chimici rappresenta sicuramente un vantaggio per i prodotti di origine biologica, in cui si rilevano quasi sempre livelli di residui minori rispetto ai prodotti convenzionali (vedi infografica). Anche sul piano nutrizionale, secondo gli studi, alcune categorie di alimenti biologici possono presentare peculiarità: in particolare, per i prodotti di origine vegetale sono emersi contenuti più elevati di sostanze antiossidanti, quali polifenoli e vitamina C, mentre gli alimenti di origine animale sarebbero caratterizzati da un maggiore apporto in termini di acidi grassi polinsaturi e omega-3.

## BIOLOGICO È MEGLIO?

Nessun dubbio, quindi, che gli alimenti di origine biologica possano presentare alcuni vantaggi rispetto a quelli convenzionali. Tuttavia, è importante analizzarne la reale entità: “Le evidenze attualmente disponibili non sostengono in modo univoco la superiorità nutrizionale o organolettica degli alimenti e dei prodotti biologici”, ha dichiarato Giovanna Caccavelli, dietista del team Nutrimi e coordinatrice dell’indagine. “L’impatto delle lievi differenze in termini di nutrienti, infatti, può essere ritenuto marginale ed è ancora oggetto di studio.”

<http://www.comunicati-stampa.net/com/biologico-vs-convenzionale-quali-differenze-tutta-la-verit-nel-nuovo-dossier-nutrimi.html>



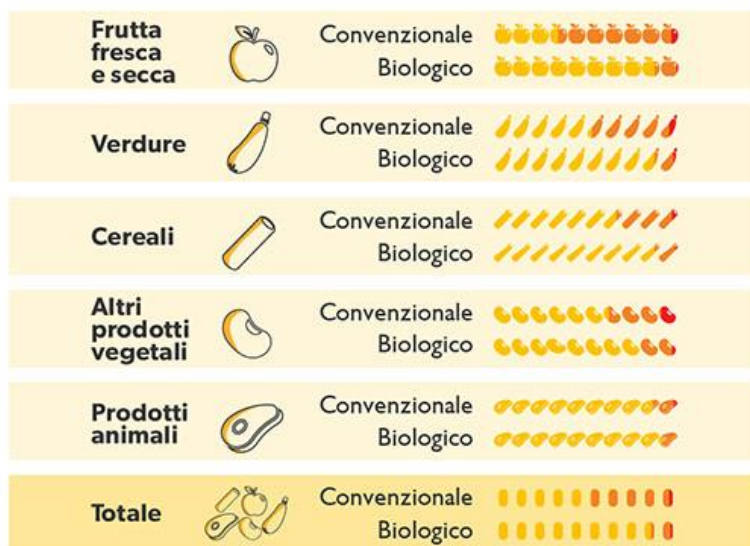


## Salute alimentazione – Cibi Bio o non Bio ?

12 Dicembre 2019 / DonneCultura / cibi sani e non, NOTIZIE, RICETTE DIETE CIBI SANI CIOCCOLATO E...

### Bio vs Convenzionale

Differenze in termini di residui di pesticidi



**Nutrimi**  
LA NUTRIZIONE IN PRATICA

Senza residui di pesticidi  
 Con residui di pesticidi entro i limiti (MRL)  
 Con residui di pesticidi oltre i limiti (MRL)

I diversi colori dello schema riportano i residui di pesticidi nelle varie culture Bio e non bio.

Dalla lettura della scheda si vede come i residui di pesticidi (colore più scuro) siano presenti in minor quantità nei prodotti Bio, ma anche come molti prodotti Bio contengano pesticidi.

**Premesso che il pomodoro cresciuto su un terreno sano**, concimato con prodotti naturali come si faceva una volta, **è sicuramente più nutriente e saporito di quello delle grandi coltivazioni industrializzate**, oggi assistiamo anche a **una produzione Bio su larga scala e sottomessa alle leggi del marketing**; ovvero rischiamo di non avere il prodotto per il quale abbiamo pagato tanto caro prezzo !

Abbiamo assistito a inchieste giornalistiche, come report su Rai3, che mostravano come la **farina Bio venduta in tutta Europa e prodotta in Romania, non darebbe tutte le garanzie del caso**; a causa di una legislazione molto "elastica".

**Noi vi forniamo qualche informazione in più**, ma sarà il vostro palato e le conoscenze dirette, se ancora avete un palato capace di distinguere cibi genuini e se non ci sono alterazioni chimiche dei sapori, che vi faranno scegliere per il meglio.

**Di fatto sarebbe positivo favorire un'agricoltura, almeno si spera, un poco più sostenibile; rispetto a quella con abbondanza di pesticidi ...**

Pertanto ci poniamo la domanda Bio o non Bio ?

Dati ricevuti da NUTRIMI – Differenze tra **biologico e convenzionale** verranno ulteriormente approfondite anche in occasione di **NutriMI 2020**, XIV Forum Nazionale di Nutrizione Pratica, che si terrà a Milano, il 2 e il 3 Aprile 2020.

Premettendo che la grande maggioranza dei prodotti in commercio presenta residui di pesticidi al di sotto delle soglie stabilite, **generalmente i prodotti convenzionali hanno livelli di residui più elevati rispetto ai biologici**. Ciò non esclude, tuttavia, che ci si possa imbattere in prodotti biologici oltre la soglia.

Talvolta, gli stessi **nutrizionisti** si fanno portavoce del messaggio pro-Bio, invitando i loro pazienti alla preferenza dei prodotti biologici, per una dieta più "sana".

**Abbiamo analizzato gli studi più recenti e pertinenti in merito, considerando gli aspetti nutrizionali e organolettici, quelli relativi alla sicurezza e alla sostenibilità**, in cerca di una risposta per corroborare questa ipotesi.

### **Cosa significa produzione biologica?**

- assenza di OGM;
- assenza di radiazioni ionizzanti (**radiazioni ad elevata energia usate per sterilizzare gli alimenti**);
- assenza di **ormoni** nell'allevamento animale;
- **limitazioni per fertilizzanti chimici, erbicidi e pesticidi**;
- **restrizioni per gli antibiotici**.

Gli alimenti prodotti con metodi biologici piacciono nonostante il prezzo più elevato, perché percepiti come più salubri, genuini e sicuri, oltre che come più sostenibili.

\* Il recente Disegno di legge 988 dedicato all'agricoltura biologica ha suscitato diverse reazioni da parte della comunità scientifica italiana.

Infatti, due diverse "fazioni" (di cui quella contraria alla promozione del biologico numericamente ben maggiore dell'altra), si stanno scontrando in merito ad alcuni aspetti fondamentali relativi al biologico, soprattutto in termini di resa produttiva e sicurezza alimentare.

.....

Sebbene i consumatori siano spesso convinti che gli alimenti biologici abbiano miglior gusto e sapore, non vi sono evidenze sufficienti a favore della superiorità dei prodotti biologici in termini di qualità organolettiche.

.....

Escludere i fitofarmaci e i pesticidi chimici di sintesi non significa che l'agricoltura biologica non possa far ricorso ad altre tipologie di fitofarmaci o pesticidi organici naturali per i quali, come per le versioni sintetizzate, sono previsti dei limiti di sicurezza (MRL, Limite Massimo di Residuo).

.....

Un brindisi bio

Anche nel comparto del vino, il biologico è un trend in crescita negli ultimi anni. Partendo da uva e lievito biologici, la vinificazione bio prevede, tra le altre cose, il divieto di utilizzo dell'acido sorbico e della desolfurazione e limiti più stretti per i livelli di solfiti consentiti<sup>3,7</sup>.

.....

<https://www.donnecultura.eu/?p=76008>



# Biologico Vs convenzionale: Nutrими propone l'eBook per far chiarezza

12 Dicembre 2019

Tags ▾ Categorie ▾



Fino a 10 anni fa, i prodotti biologici rappresentavano una nicchia nel settore alimentare. Oggi, nonostante i prezzi elevati, questi riempiono il carrello degli italiani perché percepiti come più salubri, genuini, sicuri e, soprattutto, sostenibili. Ma esiste davvero un divario qualitativo riconosciuto a livello scientifico tra gli alimenti di origine biologica e quelli convenzionali? Il nuovo e-book prodotto dagli esperti Nutrими vuole fare chiarezza sui reali vantaggi di una scelta alimentare all'insegna del biologico, per favorire scelte alimentari sempre più informate e consapevoli

## Bio vs Convenzionale

### Differenze in termini di residui di pesticidi

<b>Frutta fresca e secca</b>		Convenzionale	
		Biologico	
<b>Verdure</b>		Convenzionale	
		Biologico	
<b>Cereali</b>		Convenzionale	
		Biologico	
<b>Altri prodotti vegetali</b>		Convenzionale	
		Biologico	
<b>Prodotti animali</b>		Convenzionale	
		Biologico	
<b>Totale</b>		Convenzionale	
		Biologico	



- Senza residui di pesticidi
- Con residui di pesticidi entro i limiti (MRL)
- Con residui di pesticidi oltre i limiti (MRL)

Dalla tabella Nutrими.it: rispetto ai convenzionali, i prodotti biologici presentano minori residui di pesticidi



Secondo gli ultimi dati disponibili, **i prodotti biologici sono spesso percepiti come più salutari e più sicuri** per un italiano su due. Ma quali sono i parametri da considerare per una scelta davvero consapevole? Ha senso preferire i prodotti bio a quelli convenzionali? Il board scientifico di Nutrими ha quindi analizzato le **più recenti e rilevanti evidenze scientifiche** per trovare delle risposte a queste domande e **favorire scelte alimentari informate e consapevoli**. Il risultato è un **eBook gratuito** scaricabile dal sito [Nutrimi.it](http://Nutrimi.it).

Produrre in modo biologico implica il rispetto di una serie di normative che possono influenzare positivamente la percezione che il consumatore ha dei prodotti biologici. E difatti, tanto per gli alimenti di origine animale che per quelli di origine vegetale, il divieto d'uso di pesticidi chimici rappresenta sicuramente un vantaggio per i prodotti di origine biologica, in cui si rilevano quasi sempre **livelli di residui minori rispetto ai prodotti convenzionali**. Anche sul piano nutrizionale, secondo gli studi, alcune categorie di alimenti biologici possono presentare peculiarità: in particolare, **per i prodotti di origine vegetale sono emersi contenuti più elevati di sostanze antiossidanti, quali polifenoli e vitamina C**, mentre gli alimenti di origine animale sarebbero caratterizzati da un maggiore apporto in termini di acidi grassi polinsaturi e omega-3.

Nessun dubbio, quindi, che gli alimenti di origine biologica possano presentare alcuni vantaggi rispetto a quelli convenzionali. Tuttavia, è importante analizzarne la reale entità: **"Le evidenze attualmente disponibili non sostengono in modo univoco la superiorità nutrizionale o organolettica degli alimenti e dei prodotti biologici"**, ha dichiarato Giovanna Caccavelli, dietista del team Nutrими e coordinatrice dell'indagine. "L'impatto delle lievi differenze in termini di nutrienti, infatti, può essere ritenuto marginale ed è ancora oggetto di studio".

Quanto alla maggiore sicurezza degli alimenti di origine biologica, dagli ultimi dati diffusi dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), emerge chiaramente che **non tutte le categorie alimentari bio concorrono allo stesso modo a una spesa "priva" di pesticidi**. E se frutta e verdura biologica sono le categorie che presentano un sensibile vantaggio in termini di presenza minore di residui di pesticidi, questo vantaggio si va via via riducendo nei cereali, fino a diventare quasi inesistente negli alimenti di origine animale.

Secondo gli esperti Nutrими, che hanno valutato ai fini del dossier anche i controversi dati sulla sostenibilità ambientale del bio e quelli sulla presunta maggiore qualità organolettica, **"non è possibile ad oggi formulare una raccomandazione scientificamente fondata a favore o contro l'adozione di un'alimentazione biologica**. Piuttosto – continua la Dott.ssa Caccavelli – ai fini di una corretta alimentazione, è importante **variare sempre le scelte e confrontare le etichette nutrizionali di prodotti simili**, preferendo quelli dal minore apporto in zuccheri, grassi saturi e sale. È probabile, e ci ripromettiamo di verificarlo nel prossimo futuro con dei dati a supporto, che effettivamente la versione bio dello stesso prodotto sia anche quella "migliore" dal punto di vista nutrizionale perché, in un contesto di prodotto globalmente *healthy*, magari è formulata in modo più virtuoso e processata meno rispetto al convenzionale, con un impatto positivo di riflesso anche sui valori nutrizionali".

Chiaramente, questo ha poco a che vedere con il metodo di produzione bio ed è più che altro riconducibile alla sfera del marketing, ma potrebbe **aiutare a fare luce sul binomio prodotto bio uguale migliore**, inquadrando la preferenza per il biologico oltre la personale e rispettabilissima scelta etica.

<https://www.fruitbookmagazine.it/biologico-vs-convenzionale-nutrими-propone-lebook-per-far-chiarzza/>





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

RINGRAZIAMENTI

CHI SIAMO

13

DIC

Ricerca in corso...



Facebook



Instagram



MILANO 2 - 3 APRILE 2020

# Nutrimi

XIV FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA

## SAVE THE DATE

### 2-3 APRILE 2020

IL 2 E IL 3 APRILE 2020 TORNA NUTRIMI.  
ISCRIZIONI APERTE DAL 19 DICEMBRE.

SAVE THE DATE: IL 2 E IL 3 APRILE 2020 TORNA NUTRIMI.  
ISCRIZIONI APERTE DAL 19 DICEMBRE.

*Dalla spesa al supermercato ai temi di grande attualità scientifico-istituzionale: il Forum di Nutrizione Pratica tornerà a Milano con tre sessioni parallele ogni giorno, oltre 70 relatori e fino a 42 crediti ECM*

Milano, 12 dicembre 2019 – Per il 14esimo anno consecutivo, torna a Milano **Nutrimi**, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che è ormai diventato un appuntamento fisso nelle agende dei Professionisti della Salute. La XIV edizione si terrà il 2 e il 3 aprile presso il Centro Congressi **Stelline** e si presenterà con una veste rinnovata, volta ad intensificare le occasioni di aggiornamento di tutti i partecipanti, che da quest'anno potranno richiedere fino a 42 crediti ECM grazie all'introduzione di FAD dedicate all'evento e alla possibilità di assistere ad oltre 70 presentazioni da parte di illustri esperti scientifici di fama internazionale. Le iscrizioni apriranno al pubblico il 19 dicembre con uno sconto speciale del 20%, attivo fino al 7 gennaio 2020.

## UN PROGRAMMA "SU MISURA"!

**Scelte pratiche al supermercato, alimentazione e attività fisica, cibo e psicologia:** sono questi i tre topic che hanno riscosso il maggior interesse da parte dei partecipanti per l'edizione 2020. Agli oltre 3.000 Professionisti iscritti a Nutrimi, infatti, è stato sottoposto un questionario per approfondire il fabbisogno formativo, con lo scopo di realizzare un programma scientifico veramente in linea con le esigenze di aggiornamento del target.

Ampio spazio sarà dato alle tre tematiche di maggior successo, con un'intera giornata di formazione dedicata all'**alimentazione dello sportivo**, ma non mancheranno i momenti dedicati alle peculiarità della **nutrizione al femminile** e a quella **pediatrica**, con un particolare focus sul **"parent coaching" destinato all'educazione alimentare del bambino**. Come naturale evoluzione di questo tema, ma entrando nella sfera psicologica, nella stessa giornata è previsto un aggiornamento sui **nuovi disturbi del comportamento alimentare**, in collaborazione con la **SISDCA - Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare**.

## DAGLI AFFARI ISTITUZIONALI ALLE SCELTE AL SUPERMERCATO, L'ALIMENTAZIONE È PROTAGONISTA OGNI GIORNO

Alle tematiche scientifiche più *classiche*, sono stati affiancati, a grande richiesta da oltre il **50% dei Professionisti intervistati**, topic di attualità e affari istituzionali relativi al mondo della nutrizione che maggiormente impattano l'opinione pubblica e richiedono un attivo coinvolgimento della classe medica: dalla **sugar tax** alla **produzione biologica** (tema su cui Nutrimi ha appena lanciato un dossier <https://www.nutrimi.it/publicazione-biologico>) e alla tanto dibattuta **"carne finta"**, dai sistemi internazionali di **etichettatura front-of-pack**, ai **prodotti ultraprocesati**, fino a giungere al **futuro della professione** e all'evoluzione delle **Linee Guida per una sana alimentazione**.

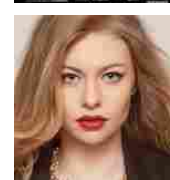
Il ruolo del **cibo come self-expression** sarà esplorato fin dalle battute di inizio del Forum, con una dovuta riflessione sul **piacere di mangiare** in un'epoca in cui le abitudini alimentari del consumatore stanno cambiando e la coscienza collettiva, trasportata da un **contesto particolarmente ricco di input mediatici**, ha oggi un ruolo più che mai critico rispetto alla scelta degli alimenti da consumare, intriso di **aspetti etici, emozionali e di tendenza**.

Nutrimi - XIV Forum di Nutrizione Pratica 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. Per iscriversi a una o più sessioni del forum è necessario collegarsi al sito ufficiale [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it), dove è inoltre possibile accedere a una piattaforma di contenuti di aggiornamento dedicati alla nutrizione e iscriversi come **utente Pro** per accedere a contenuti esclusivi dedicati ai Professionisti della Nutrizione.

Per ulteriori informazioni visita il sito [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it)

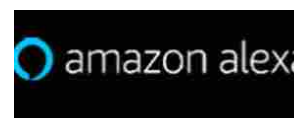
Nel corso di Nutrimi 2020 verrà assegnato il Premio giornalistico DivulgScience 2020: si tratta di un riconoscimento istituito per premiare il lavoro dei giornalisti che con i loro lavori contribuiscono a diffondere una corretta informazione sui temi dell'alimentazione e della nutrizione, la chiave per un'efficace promozione della salute. Le modalità di partecipazione saranno pubblicate nella sezione pubblicata sul sito Nutrimi il **10 gennaio 2020**.

Ufficio Stampa Nutrimi



[View on Instagram](#)

[Pinterest](#)



[Dona](#)

SOSTIENI IL PROGETTO RADIO BLABLA



**CORRIERE DELLA SERA** / NUTRIZIONE

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 a NutriMi 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.



2 di 13



## Principi generali

Una dieta **troppo ricca di proteine o ad alto contenuto di zuccheri semplici** accelera l'invecchiamento e le patologie ad esso associate, come diabete, obesità, tumori, malattie cardiovascolari, neurodegenerative e autoimmuni. I principi elencati sotto aiutano a contrastare l'attivazione dei geni responsabili dell'invecchiamento. La proposta di Valter Longo è di seguire la Dieta della Longevità quotidianamente, [alternandola a cicli di Dieta Mima Diggiuno](#).



3 di 13



## Le regole: quali proteine

Adottare una dieta vegana con l'aggiunta di pesce, stando attenti ad evitare quello con alto contenuto di mercurio.



4 di 13



## Quante proteine

Consumare poche proteine ma sufficienti: ogni giorno circa 0,7-0,8 grammi per chilo di peso corporeo . Dopo i 65-70 anni aumentare leggermente in modo da non perdere massa muscolare.

Per fare un esempio, un uomo di 70 kg dovrà consumare in un giorno circa 56 g di proteine, fornite da circa due porzioni di carne da 90 g o da due di pesce da 100 g. Esistono su internet numerosi calcolatori di proteine giusto per farsi un'idea delle quantità.



5 di 13



## Grassi e zuccheri

Ridurre al minimo i grassi saturi: presenti ad esempio in carni grasse, insaccati, frittture, burro, strutto, margarine, latte intero, panna, formaggi grassi, frattaglie, uova, insaccati.

Massimizzare il consumo di grassi (buoni) insaturi: presenti ad esempio in olio extravergine d'oliva, frutta secca, pesce azzurro.

Ridurre al minimo gli zuccheri semplici: contenuti ad esempio in zucchero, dolci, bevande e succhi zuccherati.

Massimizzare il consumo di carboidrati complessi: contenuti ad esempio in cereali e derivati (pasta, pane, riso...), patate.



6 di 13



## Quantità e varietà

Apportare comunque tutti i nutrienti: proteine, acidi grassi essenziali come omega-3 (ad esempio con il pesce) e omega-6 (soprattutto negli alimenti di origine vegetale, come noci, grano, girasole, olio di soia, olio di lino), vitamine e un sufficiente apporto di zuccheri (carburante per il cervello) con le raccomandazione sopra dette.



7 di 13



## La cucina della nonna

Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli che consumavano i propri antenati, utilizzando anche ricette tradizionali, purché sane.



8 di 13



## In caso di sovrappeso

Se si è in sovrappeso, fare due pasti al giorno più uno spuntino, ad esempio colazione e un pasto, più uno spuntino a basso tenore di calorie ma nutriente.



9 di 13



## Mangiare entro le 12 ore

Ridurre le ore della giornata in cui mangiare, meglio farlo entro un massimo di 12 ore (iniziare dopo le 8 di mattina e e finire prima delle 20).



10 di 13



## Il digiuno

[Praticare periodicamente un digiuno](#), in base alle proprie esigenze e bisogni.





11 di 13



## Non eliminare i carboidrati

La Dieta della Longevità è un sistema di alimentazione che non implica cambi radicali nella propria alimentazione, non è necessario dunque ridurre in modo eccessivo i carboidrati.



12 di 13



## Il peso

Tenere sotto controllo il peso corporeo e la circonferenza addominale: il girovita abbondante, infatti, può essere associato a una maggiore incidenza di diabete, pressione alta, colesterolo alto e disturbi cardiaci.

[https://www.corriere.it/salute/nutrizione/cards/dieta-longevita-ecco-cosa-fare-vivere-piu/come-nasce\\_principale.shtml](https://www.corriere.it/salute/nutrizione/cards/dieta-longevita-ecco-cosa-fare-vivere-piu/come-nasce_principale.shtml)

# Frutta secca, uno snack perfetto

È ricca di vitamine, sali minerali, grassi insaturi ('buoni'). Placa la fame perché dà un immediato senso di sazietà



di **Gloria Ciabattoni**

**Da gustoso** fine pranzo o snack rompi-digiuno a importante alleata della nostra salute: è la frutta secca, della quale la scienza scopre ogni giorno nuove virtù, anche in contrasto con consolidate credenze. Non è vero che noci, nocciole, mandorle fanno prendere peso, anzi in moderate quantità aiutano a mantenere la linea, e sono preziose alleate dei pazienti diabetici. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 14 grammi al giorno di frutta secca aiutano a non ingrassare e, negli anni, a ridurre il rischio di obesità e a prevenire le malattie cardiovas-

scolari. Gli esperti hanno seguito le persone che hanno aderito allo studio per 20 anni, monitorandone lo stato di salute, il peso e l'alimentazione ogni 4 anni. È emerso che chi ha aggiunto alla propria alimentazione almeno 14 grammi di frutta secca al giorno, aveva un minor rischio di prendere 2 o più chili in 4 anni. In particolare consumare una manciata di noci al giorno si associa a un rischio di divenire obesi del 15 per cento minore.

**La frutta secca** è ricca di vitamine, sali minerali, grassi 'buoni', insaturi, e, cosa importante, ha un elevato potere saziante. Quindi se la si consuma al posto di una merendina «spazzatura» ci si guadagna molto in salute. Numerosi studi hanno dimo-

**A COSA SERVE**

**Il consumo regolare riduce infiammazioni, stress ossidativo, rischi cardiovascolari e del metabolismo**

to che mangiare mandorle, noci, pistacchi, arachidi, aiuta a tenere a bada i sintomi della fame, perché la frutta secca favorisce un maggiore senso di sazietà. È stato uno dei temi del NutriMI, l'annuale Forum di Nutrizione Pratica dei mesi scorsi, al quale hanno preso parte anche Nucis Italia e la Prof.ssa Alessandra Bordoni, docente presso il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Università di Bologna. E

non è tutto: la frutta secca aiuta nella prevenzione e nella riduzione dei fattori di rischio legati ad alcune patologie, dalle malattie cardiovascolari alla sindrome metabolica, all'ipertensione fino al metabolismo glucidico e lipidico, all'infiammazione e allo stress ossidativo.

**Anche chi** soffre di diabete farebbe bene a consumare la frutta secca. Lo afferma uno studio condotto da epidemiologi e nutrizionisti della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston e pubblicato sulla rivista *Circulation Research*. I ricercatori hanno analizzato i dati relativi all'alimentazione di 16.217 persone, prima e dopo la diagnosi di diabete, in particolare i dati inerenti il consumo di frutta secca in diversi anni; mangiarne (in particolare noci) almeno circa 28 grammi 5 volte alla settimana aiuta a prevenire il rischio cardiovascolare, dato che il diabete raddoppia le possibilità di essere soggetti a infarto e ictus.

«**Lo studio** ha delle importanti implicazioni pratiche - ha affermato Francesco Purrello, presidente della Società Italiana di Diabetologia e ordinario di Medicina Interna all'Università di Catania -. La frutta secca, essendo molto calorica, per tanto tempo è stata preclusa ai diabetici, invece deve essere consumata anche da questi pazienti, naturalmente con moderazione (100-125 grammi alla settimana), perché il loro contenuto in acido oleico, acidi grassi polinsaturi, fibre, minerali e vitamina E hanno effetti positivi nella riduzione delle malattie cardiovascolari».

© RIPRODUZIONE RISERVATA





MENU

SPECIALI - ABBONAMENTI - **LEGGI IL GIORNALE**

# QUOTIDIANO.NET

ECONOMIA SPORT MOTORI TECH MAGAZINE MODA **SALUTE** ITINERARI VIRUS METEO SERIE A



HOME > **SALUTE**

Publicato il 26 gennaio 2020

## Frutta secca, uno snack perfetto

È ricca di vitamine, sali minerali, grassi insaturi ('buoni'). Placa la fame perché dà un immediato senso di sazietà

di Gloria Ciabattoni

f Condividi

🐦 Tweet

✉ Invia tramite email



### POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



SALUTE

**Antonio Ciardella «Prevenzione fin da piccoli per vederci bene da grandi»**



SALUTE

**Diottrie, tonometria e riflesso pupillare Tutti i test della visita oculistica**



SALUTE

Da gustoso fine pranzo o snack rompi-digiuno a importante alleata della nostra salute: è la frutta secca, della quale la scienza scopre ogni giorno nuove virtù, anche in contrasto con consolidate credenze. Non è vero che noci, nocciole, mandorle fanno prendere peso, anzi in moderate quantità aiutano a mantenere la linea, e sono preziose alleate dei pazienti diabetici. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista BMJ Nutrition, Prevention & Health, 14 grammi al giorno di frutta secca aiutano a non ingrassare e, negli anni, a ridurre il rischio di obesità e a prevenire le

malattie cardiovascolari. Gli esperti hanno seguito le persone che hanno aderito allo studio per 20 anni, monitorandone lo stato di salute, il peso e l'alimentazione ogni 4 anni. È emerso che chi ha aggiunto alla propria alimentazione almeno 14 grammi di frutta secca al giorno, aveva un minor rischio di prendere 2 o più chili in 4 anni. In particolare consumare una manciata di noci al giorno si associa a un rischio di divenire obesi del 15 per cento minore.

La frutta secca è ricca di vitamine, sali minerali, grassi 'buoni', insaturi, e, cosa importante, ha un elevato potere saziante. Quindi se la si consuma al posto di una merendina «spazzatura» ci si guadagna molto in salute. Numerosi studi hanno dimostrato che mangiare mandorle, noci, pistacchi, arachidi, aiuta a tenere a bada i sintomi della fame, perché la frutta secca favorisce un maggiore senso di sazietà. È stato uno dei temi del NutriMI, l'annuale Forum di Nutrizione Pratica dei mesi scorsi, al quale hanno preso parte anche Nucis Italia e la Prof.ssa Alessandra Bordoni, docente presso il Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari dell'Università di Bologna. E non è tutto: la frutta secca aiuta nella prevenzione e nella riduzione dei fattori di rischio legati ad alcune patologie, dalle malattie cardiovascolari alla sindrome metabolica, all'ipertensione fino al metabolismo glucidico e lipidico, all'infiammazione e allo stress ossidativo.

Anche chi soffre di diabete farebbe bene a consumare la frutta secca. Lo afferma uno studio condotto da epidemiologi e nutrizionisti della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston e pubblicato sulla rivista Circulation Research. I

## Specchio dell'anima... e anche della salute

### POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

**SALUTE**

### Lacrime artificiali per avere la corretta umidità

**SALUTE**

### Salvare la retina dall'usura degli anni

**SALUTE**

### Le novità nel mondo della visione Congresso internazionale a marzo

ricercatori hanno analizzato i dati relativi all'alimentazione di 16.217 persone, prima e dopo la diagnosi di diabete, in particolare i dati inerenti il consumo di frutta secca in diversi anni: mangiarne (in particolare noci) almeno circa 28 grammi 5 volte alla settimana aiuta a prevenire il rischio cardiovascolare, dato che il diabete raddoppia le possibilità di essere soggetti a infarto e ictus.

«Lo studio ha delle importanti implicazioni pratiche – ha affermato Francesco Purrello, presidente della Società Italiana di Diabetologia e ordinario di Medicina Interna all'Università di Catania –. La frutta secca, essendo molto calorica, per tanto tempo è stata preclusa ai diabetici, invece deve essere consumata anche da questi pazienti, naturalmente con moderazione (100-125 grammi alla settimana), perché il loro contenuto in acido oleico, acidi grassi polinsaturi, fibre, minerali e vitamina E hanno effetti positivi nella riduzione delle malattie cardiovascolari».

© Riproduzione riservata



**QUOTIDIANO.NET**

**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER**

RIMANI SEMPRE AGGIORNATO SULLE ULTIME NOTIZIE

**ISCRIVITI**

**Ti potrebbe interessare**

