



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 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 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 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

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

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

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

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/

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

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



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

Pubblicato 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.

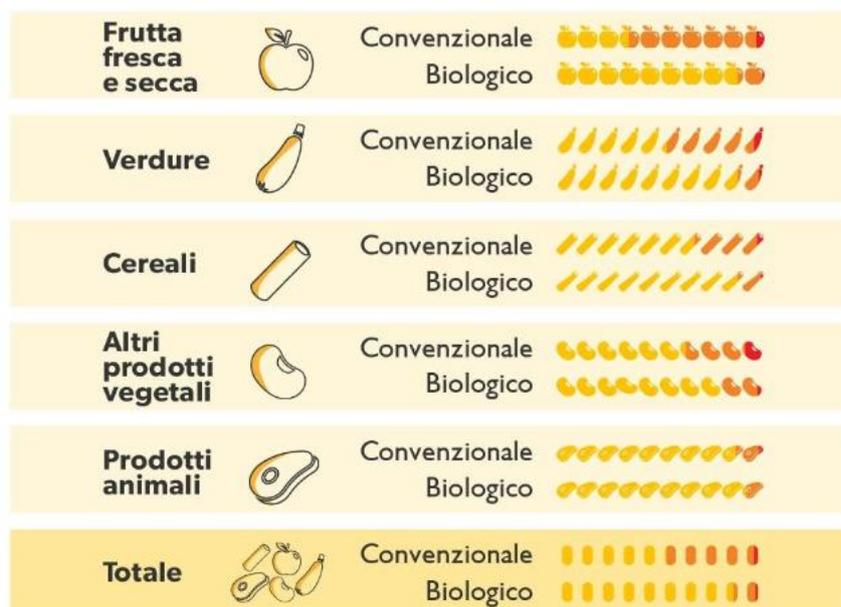
E difatti, tanto per gli alimenti di origine animale che per quelli di origine vegetale, il divieto d'uso di pesticidi chimici rappresenta sicuramente un vantaggio per i prodotti di origine biologica, in cui si rilevano quasi sempre **livelli di residui minori rispetto ai prodotti convenzionali** (vedi 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.

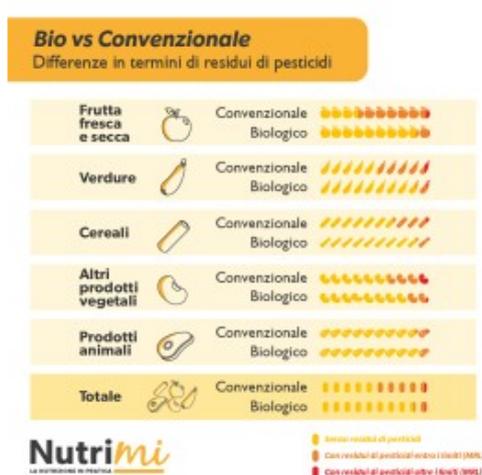
<https://www.cibeviamo.it/2019/12/12/le-differenze-tra-biologico-e-convenzionale/>

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>

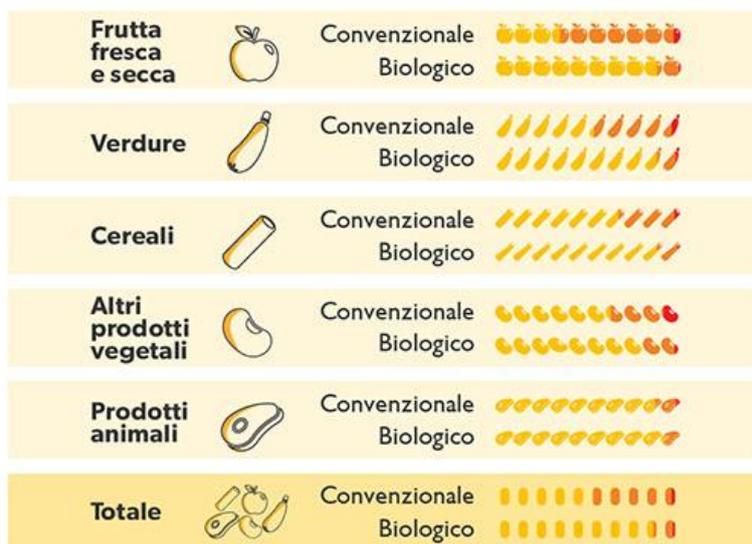


Salute alimentazione – Cibi Bio o non Bio ?

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^{3,7}.

.....

<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

Frutta fresca e secca		Convenzionale	
		Biologico	
Verdure		Convenzionale	
		Biologico	
Cereali		Convenzionale	
		Biologico	
Altri prodotti vegetali		Convenzionale	
		Biologico	
Prodotti animali		Convenzionale	
		Biologico	
Totale		Convenzionale	
		Biologico	

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.

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, 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

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.

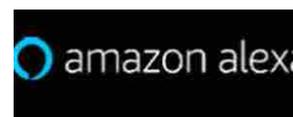
Ufficio Stampa Nutrimi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



[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

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



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

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

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



Nutrimi torna a Milano ad aprile

La XIV edizione di Nutrimi si terrà il **2 e il 3 aprile** presso il Centro Congressi delle Stelline di **Milano** con una veste rinnovata, volta a 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 a oltre 70 presentazioni da parte di esperti scientifici di fama internazionale.

Un programma su misura

Scelte pratiche al supermercato, alimentazione e attività fisica, cibo e psicologia: sono questi i tre topics 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 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 e non mancheranno i momenti dedicati alle peculiarità della nutrizione al femminile e a quella pediatrica, con un particolare focus sull'educazione alimentare del bambino. Come naturale evoluzione di questo tema, ma in una sfera più 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 *topics* che maggiormente impattano l'opinione pubblica e richiedono un attivo coinvolgimento della classe medica: dalla *sugar tax* alla produzione biologica e alla tanto dibattuta "carnesintetica", dai sistemi internazionali di etichettatura *front-of-pack*, ai prodotti ultra-processati, 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 attitudini alimentari del consumatore stanno cambiando e la coscienza collettiva, trasportata da un contesto particolarmente ricco di input mediatici, intriso di aspetti etici, emozionali e di tendenza. 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 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 sono pubblicate sul sito Nutrimi.



Notizie • Appuntamenti

Preview

2/3

Aprile

Nutrimi 2020

Iscrizioni aperte dal 19 dicembre

Per il 14° anno consecutivo torna a Milano *Nutrimi*, il Forum di Nutrizione Pratica ECM che ormai è 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 a intensificare le occasioni di aggiornamento di tutti i partecipanti, che da quest'anno potranno richiedere fino a 42 crediti ECM (Educazione Continua in Medicina), grazie all'introduzione di attività di formazione a distanza (FAD) dedicate all'evento e alla possibilità di assistere a 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. 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 3000 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 Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA).

Alle tematiche scientifiche più classiche sono stati affiancati, a grande richiesta da oltre il 50% dei professionisti intervistati, argomenti 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 ultra-processati, 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, 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.

Nel corso di *Nutrimi 2020* verrà inoltre assegnato il Premio giornalistico DivulgScience 2020; si tratta di un riconoscimento istituito per premiare il lavoro dei giornalisti che con la loro attività 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 sono pubblicate nella sezione dedicata sul sito di *Nutrimi*.

Per informazioni
Ufficio stampa Nutrimi
tel 02 45495838
stampa@nutrimi.it
www.nutrimi.it

alimentazione

BIO o CONVENZIONALE:

quale cibo scegliere per te e la tua famiglia?

Sul portale Nutrimi.it è scaricabile 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. Durante i 9 mesi della gravidanza, e forse ancor di più poi durante l'allattamento e lo svezzamento, la mamma in primis, ma anche l'altro genitore e parenti vari, si avvicinano al biologico. Per questo diventa ancora più importante sapere cosa mettiamo nel cestino della spesa.

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.

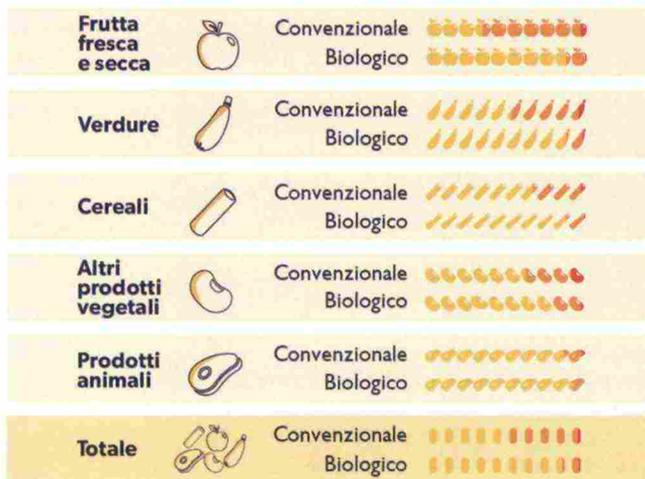
BIOLOGICO È MEGLIO?

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**

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)



alimentari bio concorrono allo stesso modo a una spesa 'privata' 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 a 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.

Le 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



PLAYER

LNPF ITALIA

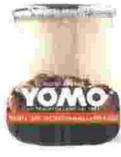
A tutto benessere con siggi's

La ricerca di salute, naturalità e qualità delle materie prime ha determinato, nel corso del 2019, performance positive per i prodotti che hanno saputo comunicare questi valori. Ad affermarlo è **Alessio Garozzo, Junior Brand Manager di LNPF Italia**, azienda che, con il lancio del brand siggi's, ad aprile 2019, ha voluto rispondere proprio a questo trend. siggi's è uno skyr, yogurt colato tipico islandese, giunto a New York grazie a Mr Siggí Hilmarsson, che iniziò a prepararlo in maniera casalinga per poi

iniziare, nel 2006, a venderlo nel mercato agricolo al centro di Manhattan. "Il prodotto conobbe una popolarità inaspettata – racconta Alessio Garozzo – al punto da far diventare, secondo le rilevazioni Nielsen di maggio 2018, siggi's il marchio di yogurt dalla crescita più veloce negli Usa. Naturalmente ricco di proteine, grazie al processo di colatura che lo rende anche più denso e cremoso, e a ridotto contenuto di grassi, siggi's viene proposto in ricette semplici: "Il bianco naturale non ha zuccheri aggiunti,

mentre gli altri gusti sono addolciti dalla frutta e da zucchero di canna o di sciroppo d'agave. Questo consente di ottenere un prodotto con il 30% di zuccheri in meno della media dei principali yogurt al cucchiaino in Italia di gusto analogo. Le ricette, inoltre, non contengono edulcoranti, aromi artificiali, conservanti né coloranti". Alle prime tre referenze (Bianco Naturale, Lampone e Vaniglia), si è affiancato a ottobre il nuovo gusto Mirtillo. "A supporto del lancio del nuovo brand, è stata implementata una strategia di comunicazione

ispirata al posizionamento di siggi's, mediante il coinvolgimento sinergico di due figure riconosciute per la loro credibilità: il nutrizionista e l'health & wellness influencer. Il lancio è stato presentato in anteprima assoluta in una conferenza ad hoc durante NutriMi – XIII Forum di Nutrizione Pratica coinvolgendo esperti della salute. È stato poi attivato un network di influencer in ambito nutrizione, wellness e lifestyle, per condividere e valorizzare le caratteristiche più distintive del prodotto con i loro fan".

					
		Coop. Latteria Vipiteno Fitline	Euriat Italia Linea Infusi – Yogurt intero Senza Lattosio Fattoria Monteverde	Granarolo Yomo bistrato al Caffè e Cioccolato con granella di fave di cacao	Latteria Sociale Merano Bella Vita Free Ribes, mirtillo e melograno e Free Zero Mango e Curcuma
Plus		Nuovi gusti e nuova ricetta, con il 50% di zuccheri in meno rispetto alla media di mercato e senza grassi	Yogurt intero senza lattosio con il 30% di zuccheri in meno rispetto alla media del mercato dello yogurt intero alla frutta, prodotto con 100% latte italiano e senza glutine. Nei gusti Finocchio, Menta e Anice; Melissa, Limone e Zenzero; Tè nero, mango e mandarino	Yogurt al caffè sormontato da uno strato di cioccolato con granella di fave di cacao, confezionato in vasetto di vetro	Nuovi gusti per la linea Bella Vita Free di yogurt senza lattosio realizzati con latte 100% dell'Alto Adige, privi di Ogm, glutine e aromi artificiali
Posizionamento		Medio alto	Medio alto	Premium	Medio
Distribuzione ponderata		42 p.ti	nd	47 p.ti	nd
In commercio da		Novembre 2019	Settembre 2019	Aprile 2019	Maggio 2019
Formato		8 x 125 g	2 x 125 g	150 g	2 x 125 g

Food Milano Fondazione Stelline

NutriMi 2020, forum di Nutrizione Pratica Ecm

Da giovedì 2 aprile a venerdì 3 aprile 2020



Calendario

Date, orari e biglietti



APRILE 2020						
D	L	M	M	G	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Clicca sul giorno per info su orari e biglietti



Giovedì 2 e venerdì 3 aprile 2020, 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.

Per il quattordicesimo anno consecutivo, **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.

In programma **oltre 70 presentazioni da parte di esperti scientifici** di fama internazionale. **Scelte pratiche al supermercato**, alimentazione e **attività fisica**, cibo e **psicologia**: sono questi i tre topic a cui è principalmente dedicata l'edizione 2020 di **NutriMi**, ma ampio spazio viene anche dato alle peculiarità della **nutrizione al femminile** e a quella **pediatrica**, oltre che ai nuovi **disturbi del comportamento alimentare**

Per ulteriori informazioni e dettagli, consultare il sito ufficiale www.nutrimi.it, dove è anche possibile iscriversi a una o più sessioni del forum. Per info 02 45495838.

Potrebbe interessarti anche:

- ▶ [Lezione di cucina sui dolci italiani, fino al 13 settembre 2020](#)
- ▶ [St. Patrick's Irish Fest Milano 2020, dal 13 marzo al 17 marzo 2020](#)
- ▶ [Lombardia Beer Festival 2020, festa della birra artigianale, dal 26 marzo al 29 marzo 2020](#)
- ▶ [FruTTaMi 2020, festival fruttariano, dal 18 aprile al 19 aprile 2020](#)

Scopri [cosa fare oggi a Milano](#) consultando la nostra agenda eventi.
 Hai programmi per il fine settimana? Scopri gli [eventi del weekend](#).



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



Maggiori informazioni sul luogo
Fondazione Stelline



L'avarò di Molière



Jackson Live
 Michael Jackson Tribute Band



● NUTRIZIONE

Digiuno intermittente

Per la perdita di peso: la fame vale la pena?

Se in passato la pratica del digiuno era principalmente dettata da motivazioni spirituali, oggi la sua diffusione è legata soprattutto a motivi salutistici.

A cura della **Redazione** - Fonte: *Nutrimi - Forum di Nutrizione Pratica*

Il **digiuno intermittente**, è una tecnica dietetica oggi molto in voga che, a detta dei sostenitori, aiuterebbe a perdere peso più velocemente rispetto ad altre diete, oltre che a ridurre l'infiammazione e i rischi di malattie cardiovascolari. Anzitutto, quando si parla di "digiuno intermittente" (Intermittent Fasting, IF) sono in realtà diversi i modelli dietetici considerati, tutti caratterizzati da restrizione calorica per periodi di tempo più o meno lunghi.

Tra i più noti ve ne sono 3, che includono a loro volta diverse varianti: "**digiuno a tempo limitato**", noto anche come 16-8, che prevede l'introduzione di cibo in una finestra di 8 ore e 16 ore di astinenza dal cibo; "**digiuno a giorni alterni**" (Alternate-Day Fasting, ADF), che alterna giorni di digiuno e giorni di assunzione ad libitum; "**mima digiuno**", che dura 5 giorni, durante i quali l'introito calorico si riduce progressivamente. Secondo una revisione che ha confrontato alcune delle strategie oggi più popolari per dimagrire, tra le quali appunto il digiuno intermittente, la restrizione calorica sembra essere il fattore determinante per la perdita di peso e per cambiamenti metabolici come la mobilitazione del grasso. Degli effetti positivi sulla perdita di peso sono stati rilevati anche da altri

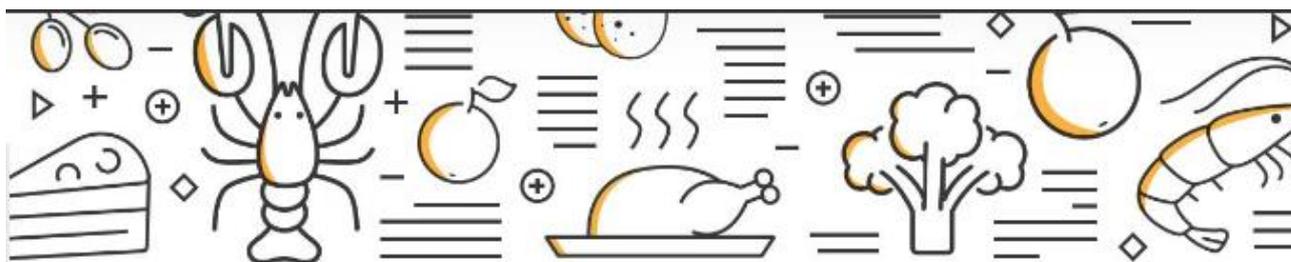
studi, come quello di Stockman et al., **che ha concluso che il digiuno intermittente può avere effetti benefici sul peso, sulla composizione corporea e sui marker cardiovascolari**, sottolineando tuttavia l'ampia variabilità dei risultati in base al tipo di digiuno considerato. Secondo una revisione pubblicata sull'International Journal of Obesity nel 2014, il digiuno intermittente potrebbe essere una strategia per la perdita di peso (5-6 kg), considerando il breve periodo (12 settimane), ma non vi sono dati sufficienti per valutarne l'efficacia in periodi di tempo più lunghi. Un aspetto non secondario nel caso delle diete che prevedono il digiuno è

sicuramente la compliance: in alcuni studi il drop out dei soggetti in esame arrivava fino al 40%, un dato che fa riflettere sulla possibilità di seguire queste diete per lunghi periodi.

Nel complesso, nonostante i risultati degli studi ad oggi disponibili siano tra loro coerenti nell'affermare **i possibili benefici del digiuno sulla perdita di peso**, gli studi sono ancora troppo pochi e tutti concentrati su periodi di tempo relativamente brevi per permettere di trarre conclusioni definitive.

Infine, come ricordato dalla Harvard Medical School, **il digiuno intermittente non è un protocollo dietetico adatto a tutti in quanto potenzialmente rischioso in caso di alcune condizioni patologiche o terapie farmacologiche**: è quindi sempre necessario chiedere il parere del proprio medico.





MILANO

2 - 3 APRILE 2020

Nutrimi

XIV FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA

37 • MEDWELLNESS • FREE PRESS

Per iscriversi al congresso e alla newsletter: www.nutrimi.it



● NUTRIZIONE

Dieta Low-Carb

Per la salute cardiovascolare: efficace, ma non sempre

Seguire una **dieta Low-Carb per periodi di tempo limitati** potrebbe avere un impatto positivo sulla salute cardiovascolare: lo rivela una recente metanalisi pubblicata sulla rivista scientifica "PloS One".

A cura della **Redazione** - Fonte: *Nutrini - Forum di Nutrizione Pratica*

Mentre sono noti gli effetti negativi delle diete ad alto livello di carboidrati, in particolare quelli raffinati o ad alto indice glicemico, su patologie come ipertensione, malattie coronariche, obesità, diabete di tipo 2, sindrome metabolica e aumento del rischio di mortalità, **meno conosciuti sono** - al contrario - **gli effetti delle diete a basso contenuto di carboidrati**.

Con l'obiettivo di valutare **la relazione tra dieta Low-Carb e fattori di rischio cardiovascolare** è stata condotta una metanalisi, che ha incluso 12 trial randomizzati e un totale di 1640 soggetti. Negli studi considerati era presente un gruppo d'intervento, caratterizzato da un'assunzione di carboidrati inferiore al 40% dell'energia giornaliera totale, e un gruppo di controllo, in cui l'assunzione di carboidrati era compresa tra il 45% e il 55%.

Per la valutazione del rischio cardiovascolare sono stati considerati i livelli di trigliceridi e colesterolo (HDL, LDL e totale) oltre che il peso corporeo. Come indicatori secondari sono stati valutati anche glicemia a digiuno e pressione sanguigna.

Nel complesso è emerso come **la dieta Low-Carb** fosse significativamente correlata alla riduzione del peso corporeo (-1,58 Kg), della pressione diastolica (-1,71 mmHg), dei trigliceridi plasmatici (-0,15mmol/l) e dei livelli di

glucosio a digiuno e ad un aumento dei livelli di HDL-C (+0,1mmHg). In particolare, i livelli di trigliceridi si abbassavano di 0,23 mmol/l, durante i primi 6 mesi di dieta, e di 0,17mmol/l tra i 12 e i 23 mesi. Il peso scendeva di 1,14 kg, per diete inferiori ai 6 mesi, e di 1,73 kg, per interventi dai 6 agli 11 mesi. Non sono state riscontrate variazioni significative quando la dieta veniva condotta per oltre 24 mesi. In conclusione, **questo studio confermerebbe gli effetti positivi di una dieta Low-Carb sui fattori di rischio cardiovascolare**, ma solo nel breve termine (< 24 mesi).

Per quanto riguarda gli effetti sul lungo termine, uno studio di coorte pubblicato sull'European Heart Journal nel 2019 riportava un'associazione positiva tra dieta Low-Carb, patologie cardiovascolari e mortalità cardiovascolare, pertanto sarebbero necessari più studi per chiarire questa relazione. Una criticità degli studi che indagano il ruolo di diete come la Low-Carb, associate al calo ponderale, è il controllo

dell'effetto della perdita di peso, di per sé un fattore legato alla riduzione del rischio cardiovascolare, a prescindere dalla composizione in macronutrienti della dieta.





FOODAFFAIRS.IT
LA
COMUNICAZIONE
NEL
FOOD&BEVERAGE

HOME

FOOD TREND

FOOD INFLUENCER &
BLOGGER

NEWSLETTER

CHI SIAMO

PARTNERSHIP E ADV

CONTATTI

PRIVACY



HOME / 2020 / MARZO / 31

/ NUTRIMI POTENZIA LA PRESENZA SULLE PIATTAFORME WEB E
SOCIAL ECOMBATTE LE FAKE NEWS. FORUM DI NUTRIZIONE
PRATICA SLITTA IL 6-7 LUGLIO

NUTRIMI POTENZIA LA PRESENZA SULLE PIATTAFORME WEB E SOCIAL ECOMBATTE LE FAKE NEWS. FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA SLITTA IL 6-7 LUGLIO

PUBLISHED ON 31 MARZO 2020 BY FOODAFFAIRS.IT

Nutrimi
LA NUTRIZIONE IN PRATICA

L'eccezionalità del periodo che stiamo vivendo richiede a tutti gli italiani ha richiesto a tutti i governi di adottare misure straordinarie: anche gli italiani, ad oggi la seconda popolazione colpita più duramente dal virus Covid-19, sono chiamati a compiere ogni giorno a compiere dei (piccoli e grandi) sacrifici al fine di ridurre i contagi e porre fine all'emergenza sanitaria.

È in questo periodo, per molti di

isolamento e solitudine, che
In questo scenario sono nate nascono
diverse numerose iniziative volte a
promuovere una corretta
informazione, oltre che a offrire,
quando possibile, intrattenimento a
chi #restaacasa in questo particolare
periodo che per molti è di isolamento
e solitudine alla diffusione di una
corretta informazione e che
coinvolgono diversi professionisti
della salute. Ecco perché a A. Anche
Nutrimi ha deciso di fare la sua parte.
Inquindi, con il supporto di un team
specializzato di biologi nutrizionisti e
di dietisti, ha deciso di fare la sua
parte.

Il primo passo è stato posticipare
l'annuale appuntamento con il Forum
di Nutrizione Pratica: Nutrimi 2020 si
terrà, infatti, il 6 e il 7 luglio 2020,
presso il Centro Congressi Stelline di
Milano.

Inoltre in secondo luogo, per
continuare a garantire il consueto
aggiornamento scientifico e
contrastare le numerosissime fake
news in tempi dove l'overload
mediatico la fa da padrone, è stata
potenziata la presenza sulle sue
piattaforme webweb e social per
continuare a promuovere la corretta
informazione e l'aggiornamento
scientifico anche durante la
quarantena.

Nutrimi, da sempre impegnato nella
lotta alla disinformazione sui temi
riguardanti l'alimentazione e la

nutrizione con il progetto FoodMythBusters, dedica un focus particolare alle bufale sul Coronavirus. In tempi come questi, infatti, dove l'overlay mediatico la fa da padrone, è facile che si diffondano, sempre più spesso e in maniera incontrollata, notizie prive di fondamento su fantomatici metodi per prevenire o addirittura curare il nuovo coronavirus: dall'assunzione di bevande calde, alla al ricorso alla vitamina C, finanche all'adozione di nuove e stravaganti abitudini alimentari.

Nutrimi, da sempre impegnato nella lotta alla disinformazione sui temi riguardanti Alimentazione e Nutrizione, ha quindi intrapreso una lotta alla disinformazione e alle fake news con una copertura quotidiana attraverso il format Food Myth Buster. A questo si aggiungono contenuti di approfondimento, volti ad indagare ad esempio il rapporto tra alimentazione e immunità, oltre che anche i consigli degli esperti su come vivere nel migliore dei modi questa la quarantena – dalla spesa perfetta, alle attività salutari da svolgere in cucina, fino ai suggerimenti per evitare di abbuffarsi a causa della noia e della riduzione dello sport. Gestire l'alimentazione dei più piccoli.

 [EVENTI](#)  [NUTRIMI](#)

ARTICOLI CORRELATI

BETA VERSION

Agricoltura MODERNA

HOME NOTIZIE ARTICOLI SPECIALI RIVISTA UCI LINK UTILI CONTATTI

username password Login

digita il testo da cercare Cerca

BACHECA

12/08/2020
Tipica - "Percorso Enogastronomico" 2020 a Vietri di Potenza (Pz)

10/08/2020
Vi Sagra del pesce spada a Palmi (Rc)

01/05/2020
L'Aquila in fiera, a Campo di Pile (Aq)

LEGGI TUTTE LE NEWS



LA RIVISTA: AGRICOLTURA MODERNA



MUTRIMI COMBATTE LE FAKE NEWS
01/04/2020 | REALTÀ LOCALI

Appuntamento annuale con il Forum di Nutrizione Pratica posticipato a luglio

L'eccezionalità del periodo che stiamo vivendo richiede a tutti gli italiani, ad oggi la seconda popolazione colpita più duramente dal Covid-19, di compiere ogni giorno dei (piccoli e grandi) sacrifici al fine di ridurre i contagi e porre fine all'emergenza sanitaria.

È in questo periodo, per molti di isolamento e solitudine, che nascono numerose iniziative volte a promuovere una corretta informazione, oltre che a offrire, quando possibile, intrattenimento a chi #restaacasa. Ecco perché anche Nutrimi ha deciso di fare la sua parte.

Il primo passo è stato posticipare l'annuale appuntamento con il Forum di Nutrizione Pratica: Nutrimi 2020 si terrà, infatti, il 6 e 7 luglio 2020, presso il Centro Congressi Stelline di Milano. In secondo luogo, per continuare a garantire il consueto aggiornamento scientifico e contrastare le numerosissime fake news in tempi dove l'overload mediatico la fa da padrone, è stata potenziata la presenza sulle piattaforme web e social.

Nutrimi, da sempre impegnato nella lotta alla disinformazione sui temi riguardanti l'alimentazione e la nutrizione con il progetto **FoodMythBusters**, dedica un focus particolare alle bufale sul Coronavirus: dall'assunzione di bevande calde, al **ricorso alla vitamina C**, all'adozione di nuove e stravaganti abitudini alimentari. A questo si aggiungono contenuti di approfondimento, volti ad indagare ad esempio il **rapporto tra alimentazione e Immunità**, oltre che consigli per vivere nel migliore dei modi la quarantena - dalla spesa perfetta, alle attività da svolgere in cucina, fino ai **suggerimenti per gestire l'alimentazione dei più piccoli**.

Nutrimi - XIV Forum di Nutrizione Pratica è un momento di aggiornamento professionale per i professionisti dell'alimentazione e della nutrizione, ma è aperto anche a tutti coloro che sono affascinati da questo mondo e desiderano conoscere le ultime novità scientifiche.

Per iscriversi al Forum è necessario visitare il sito **www.nutrimi.it/nutrimi-2020/**. Per i Professionisti come Biologi, Dietisti e Medici praticanti ed iscritti agli ordini professionali, la registrazione al sito consente anche l'accesso a speciali contenuti riservati, tra cui la sezione di **Dietetopia** e i **Dossier di approfondimento**.

La partecipazione al XIV Forum di Nutrizione Pratica conferisce l'accesso gratuito a un corso FAD per tutte le professioni sanitarie che consentirà di ottenere fino a 42 crediti ECM

Autore: Andrea Martire

TEMI PRINCIPALI

- AGRICOLTURA
- AMBIENTE
- EDITORIA
- ENERGIA
- ESPLORANDO
- MONDO UCI
- NORMATIVA
- OLTREFRONTIERA
- QUALITÀ
- REALTÀ LOCALI
- SALUTE
- VISIONI

LINK UTILI
ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER





AL VIA IL FORUM DELLA NUTRIZIONE

Per il 14esimo anno consecutivo, torna a Milano Nutrimi, il Forum della nutrizione, un appuntamento fisso per i professionisti della salute. Si terrà il 2 e il 3 aprile presso il Centro Congressi Stelline. Per iscriversi a una o più sessioni del forum è necessario collegarsi al sito ufficiale www.nutrimi.it



Notizie • Agenda

6-7
LUGLIO
Milano
(Italia)

NUTRIMI 2020, XIV FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA

L'appuntamento annuale di riferimento per tutti i professionisti della salute e gli esperti che operano nel campo dell'alimentazione e della nutrizione, inizialmente programmato per il 2-3 aprile, si svolgerà il 6-7 luglio.
segreteria@nutrimi.it • www.nutrimi.it

3-6
SETTEMBRE
Bologna
(Italia)

SANA

BolognaFiere ha deciso di svolgere nelle stesse date la 32ª edizione di SANA, il Salone internazionale del biologico e del naturale (organizzato in collaborazione con FederBio/Assobio), e COSMOPROF WORLDWIDE BOLOGNA. Le due manifestazioni apriranno il 3 settembre e si concluderanno domenica 6 settembre SANA e lunedì 7 settembre COSMOPROF.
sana@bolognafiere.it - www.sana.it

29-31
OTTOBRE
Bologna
(Italia)

COSMOFARMA EXHIBITION

Il Coronavirus colpisce anche Cosmofarma, la prima manifestazione fieristica per importanza del settore della farmacia: con una nota diffusa ieri, Gianfranco Ferilli, amministratore delegato di Bos, la società nata dalla partnership tra Bologna Fiere e Senaf che organizza l'evento in collaborazione con Fofi, Federfarma, Fondazione Francesco Cannavò e Unifar, ha comunicato che l'edizione 2020, in luogo delle date originariamente previste e comunicate (17, 18 e 19 aprile), è prudenzialmente posticipata nei giorni 29-31 ottobre.
visitatori@cosmofarma.com
www.cosmofarma.com

10-11
SETTEMBRE
Sesto S.
Giovanni
(Italia)

IX CONGRESSO NAZIONALE B&M "NUTRIZIONE E NEURODEGENERAZIONE"

Previsto a Sesto S. Giovanni (MI) nei giorni 14-15 maggio p.v., a causa del prorogarsi dell'attuale emergenza sanitaria, è stato spostato nelle date 10-11 settembre 2020.
L'evento si svolgerà nella stessa location, con le stesse modalità e condizioni.
Vi ricordiamo che l'evento ha ricevuto 9,8 ECM.
info@viva-voce.it
www.viva-voce.it

1-3
SETTEMBRE
Ginevra
(Svizzera)

VITAFODDS EUROPE

Inizialmente programmato per il 12-14 maggio, è stato posticipato al 1-3 settembre
www.vitafoods.eu.com

Peggioramento della dieta durante il lockdown, l'occhio dei nutrizionisti

15 Maggio 2020

Nutrimi

LA NUTRIZIONE IN PRATICA



È trascorsa poco più di una settimana dall'inizio della Fase 2 e per molti è finalmente arrivato il momento di ripartire. L'isolamento sociale in cui abbiamo vissuto negli ultimi 50 giorni, infatti, ha radicalmente modificato il nostro stile di vita e le nostre abitudini, anche alimentari. Nutrimi, la prima piattaforma multicanale italiana dedicata all'Alimentazione e alla Nutrizione, ha condotto 2 indagini parallele, sui professionisti della nutrizione e sui consumatori, un campione di oltre 200 intervistati totali, al fine di valutare le ripercussioni del lockdown sulla dieta e sul lavoro di chi "si occupa di dieta".

Se la maggior parte dei biologi e dietisti intervistati è riuscita a portare avanti il lavoro nella modalità "smart", per 1 professionista su 4 il lockdown ha significato l'interruzione completa dell'attività. Non solo si è ridotto il numero dei nuovi pazienti, ma nel 75% dei casi sono calate anche le richieste di consulenza da parte di quelli presi già in carico.

Curiosamente, l'indagine ha osservato che, mentre tra coloro che non stavano seguendo una dieta specifica, la quarantena è stata nella maggior parte dei casi l'occasione per consolidare o addirittura migliorare le abitudini a tavola, ad esempio aumentando la varietà della dieta e il consumo di frutta e verdura, 2 soggetti su 3 tra quelli "a dieta" hanno vissuto invece un peggioramento e il 7% ha interrotto il regime alimentare. Un dato, quest'ultimo, confermato anche dai professionisti interpellati, che hanno osservato un "netto peggioramento delle abitudini alimentari dei pazienti" in ben il 70% dei casi.

Le tentazioni, l'assenza della giusta motivazione e talvolta la difficoltà a reperire gli alimenti necessari hanno giocato un ruolo determinante. Per 8 pazienti su 10 la cucina è stata essenzialmente luogo di conforto, complice anche il maggior tempo a disposizione.

I professionisti che hanno mantenuto i contatti con i propri pazienti hanno ricevuto infatti richieste su strategie per non aumentare di peso (80% degli intervistati) e non cedere alle tentazioni (44% degli intervistati). Gettonatissime le domande sul ruolo di nutrienti e alimenti nei confronti del COVID-19, specialmente in merito a vitamina C e integratori. Molto diffusi anche i timori di contrarre il COVID-19 toccando o mangiando cibo "contaminato", così come la convinzione che esistano alimenti protettivi quali, per esempio, aglio e cipolla o che sia possibile uccidere il virus bevendo acqua bollente. Falsi miti affrontati in queste settimane anche da Nutrimi, in una sezione dedicata. Se il lockdown non è stato quindi un periodo ideale per chi era "a dieta", gli stessi professionisti, dal canto loro, hanno privilegiato in questo periodo l'invito alla calma e all'equilibrio, al "rallentamento", scoraggiando invece il ricorso a modelli alimentari esageratamente restrittivi. Non è mancata naturalmente la promozione dell'attività fisica, soprattutto quella finalizzata al rinforzo muscolare o al rilassamento psicofisico, come lo yoga.

Nutrimi è il punto di riferimento in Italia per l'aggiornamento sull'alimentazione e la nutrizione, una piattaforma multicanale con la missione di accompagnare ogni giorno i professionisti dell'alimentazione nella loro pratica quotidiana e diffondere le conoscenze in continua evoluzione in questo ambito.

Tutto è nato nel 2007 con l'ideazione e l'organizzazione del 1° congresso italiano indipendente sulla nutrizione. Grazie al successo dell'iniziativa, "Nutrimi – Forum di Nutrizione Pratica" ha continuato a crescere negli anni come punto di riferimento per l'aggiornamento, anche ECM, dei professionisti della salute e dell'alimentazione. Oggi, sul sito e sui canali social (Instagram - Facebook - LinkedIn) puoi trovare news, dossier di approfondimento e contenuti utili a rendere la scienza della nutrizione chiara, rigorosa, ma anche accessibile e concreta: ciò che noi chiamiamo "La nutrizione in pratica". Per ulteriori informazioni visita il sito www.nutrimi.it



Peggioramento della dieta durante il lockdown

Un'indagine condotta da **Nutrimi** ha permesso di osservare che l'isolamento sociale in cui abbiamo vissuto negli ultimi 50 giorni ha radicalmente modificato il nostro stile di vita e le nostre abitudini, anche alimentari.

Infatti, mentre tra coloro che non stavano seguendo una dieta specifica, la quarantena è stata nella maggior parte dei casi l'occasione per consolidare o addirittura migliorare le abitudini a tavola, ad esempio aumentando la varietà della dieta e il consumo di frutta e verdura,

2 soggetti su 3 tra quelli "a dieta" hanno vissuto invece un peggioramento e il 7% ha interrotto il regime alimentare. Un dato, quest'ultimo, confermato anche dai professionisti interpellati, che hanno osservato un **"netto peggioramento delle abitudini alimentari dei pazienti" in ben il 70% dei casi.**

Le tentazioni, l'assenza della giusta motivazione e talvolta la difficoltà a reperire gli alimenti necessari hanno giocato un ruolo determinante. **Per 8 pazienti su 10 la cucina è stata essenzialmente luogo di conforto**, complice anche il maggior tempo a disposizione.

I professionisti che hanno mantenuto i contatti con i propri pazienti hanno ricevuto richieste su **strategie per non aumentare di peso (80% degli intervistati) e non cedere alle tentazioni (44% degli intervistati).**

Gettonatissime le domande sul ruolo di nutrienti e alimenti nei confronti del COVID-19, specialmente in merito a **vitamina C** e **integratori**. Molto diffusi anche i timori di contrarre il COVID-19 toccando o mangiando cibo "contaminato", così come la convinzione che esistano alimenti protettivi quali, per esempio, aglio e cipolla o che sia possibile uccidere il virus bevendo acqua bollente: **si tratta di falsi miti**



Una dieta, un regime alimentare rigido, non si può pretendere venga rispettata quando una quarantena obbligatoria in casa e il lockdown di tutte le attività hanno favorito per molti italiani un recupero e per altri una scoperta, del mangiare in casa.

Tranne per le migliaia di persone in difficili condizioni economiche dovute alla perdita del lavoro, e tranne per coloro che – potendo e volendo – si sono avvalsi di consegne di cibo pronto a domicilio, spesso un lusso da viziati pigroni, una parte del resto della popolazione è incappata nelle maglie suadenti della cucina casalinga.

Dietologi e nutrizionisti sono allarmati.

Molti di questi professionisti hanno potuto seguire i loro pazienti anche per telefono, altri si sono resi disponibili da remoto, sfruttando gli strumenti di internet, tuttavia pare che le richieste di consulenza siano di molto calate. E allora lanciano l'allarme: signori, attenzione alla vostra dieta, rischiate di ingrassare, di aggiungere qualche chilo di più sulla vostra bilancia, che poi fatterete a perdere.

Ad esempio, "Nutrimi", la piattaforma multicanale dedicata all'Alimentazione e alla Nutrizione, ha condotto 2 indagini parallele, sui professionisti della nutrizione e sui consumatori, un campione di oltre 200 intervistati totali, al fine di valutare le ripercussioni del lockdown sul loro lavoro e sulla dieta degli italiani. Da un lato è stato rilevato che per 1 professionista su 4 il lockdown ha significato l'interruzione completa dell'attività e si è ridotto il numero dei nuovi pazienti, mentre nel 75% dei casi sono calate anche le richieste di consulenza da parte di quelli presi già in carico. Dall'altro, l'indagine ha osservato che 2 soggetti su 3 tra quelli "a dieta" hanno vissuto un peggioramento e il 7% ha interrotto il regime alimentare.

In questo periodo in cui virologi e scienziati assimilati proclamano che l'unica cura contro il virus è stare in casa per evitarne il contagio, sono molti gli interrogativi dei cittadini a riguardo delle misure più salutari di difesa dal morbo.



Balanced diet food background. Selection of various paleo diet products for healthy nutrition. Superfoods, meat, fish, legumes, nuts, seeds, greens and vegetables

Soprattutto come rinforzare le difese immunitarie, ad esempio con l'assunzione giornaliera di vitamine A, C, E e D, integratori, e qualunque altro trattamento terapeutico naturale.

L'etere è pieno di luoghi in cui vengono elargiti consigli da esperti in nutrizione e da quelli dell'alimentazione, anche da parte di autorevoli istituti di ricerca. La popolazione, sempre connessa sui social, sta ricevendo un'infinità di indicazioni. Tuttavia, il ruolo cruciale della nutrizione nella prevenzione di svariate patologie, da un qualsiasi morbo all'obesità, risiede sempre in uno stile di vita salutare, unito ad un'attività fisica motoria.

La preoccupazione dei nutrizionisti per la nostra condizione fisica nel periodo di quarantena dal Coronavirus non è molto distante da quella che essi esprimono dopo ogni periodo natalizio o pasquale, consigliando una dieta di recupero.

Ciò nonostante, se è vero che la cucina è essenzialmente luogo di conforto e non si è resistito alle tentazioni gastronomiche, complice anche il maggior tempo a disposizione in questi mesi, avremo il tempo di recuperare la nostra forma fisica, come ogni anno, in vista delle vacanze al mare. Gli esperti governativi permettendo.

Maura Sacher

<https://www.egnews.it/la-quarantena-ha-fatto-male-alla-dieta/>