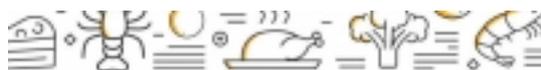




Nutrimi 2021: la centralità dell'alimentazione per la salute globale



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



Dal 29 al 30 aprile, torna l'appuntamento con Nutrimi, il Forum di Nutrizione Pratica giunto ormai alla sua 15a edizione. [Letto volte](#) [Lascia un commento](#)





Fimmg Patrocina

XV edizione di Nutrimi, Forum di Nutrizione Pratica Data pubblicazione : 29 e 30 aprile
Evento Webinar Programma Preliminare





Salute, 29-30 aprile 2021 XV edizione “Nutrimi”



Apr 16, 2021 | Scienze e Tecnologia

Il 29 e 30 aprile 2021 si terrà la XV edizione di “**Nutrimi**”, il **Forum di Nutrizione Pratica** che quest’anno si terrà in modalità completamente digitale. **Oltre 70 relatori di fama internazionale** discuteranno ampiamente sulle novità e le tematiche principali del settore, dando inoltre la possibilità ai **Professionisti della Salute** di conseguire **fino a 42 crediti ECM**.

L’iscrizione è al seguente indirizzo: <https://www.nutrimi.it/nutrimi-2021/>.

“Le tematiche trattate saranno tra le più attuali e, oltre a rispondere alle **esigenze di formazione specifiche** avanzate dalla community che vanta ormai **più di 35.000 iscritti**, mirano ad affrontare le complessità di questa nuova transizione nutrizionale ai tempi di una pandemia, anzi, di una **sindemia** – come l’hanno ridefinita gli esperti – che ha strette connessioni con la nutrizione”, dice una nota dell’organizzazione.

La prima giornata sarà dedicata al tema della nutrizione e al suo legame con la **sindemia tripla e globale**, tra **malnutrizione, cambiamento climatico e Covid-19**.

Il secondo giorno, invece, vedrà affrontare diversi temi apparentemente diversi, ma in realtà **incatenati tra di loro**, con anche la partecipazione del **Prof. Philip Calder, Presidente della Federazione delle Società europee di Nutrizione (FENS)**, che parlerà d’immunità, nutrizione e Covid-19.

Il programma scientifico, ampio e variegato, di quest’incontro coinvolgerà **diverse società scientifiche**.

“La **SINU** ha accolto volentieri, come da tradizione, l’invito a collaborare al programma scientifico del Forum di Nutrizione Pratica nella convinzione che la collaborazione tra enti e società scientifiche faccia del Forum un **milieu di eccellenza** per la promozione di **un dibattito di qualità e di una divulgazione efficace**. Anche quest’anno il programma del Forum pone all’attenzione questioni importanti ed attuali, quali la **sostenibilità ambientale e socioeconomica**, accanto al valore nutrizionale delle scelte alimentari, la lotta agli sprechi e la ricerca di nuovi approcci alla dietetica, come la **Mindfulness** e il **Mindful Eating**, temi esemplificativi di un Forum a servizio **della Nutrizione pratica ovvero della salute**”, afferma **Pasquale Strazzullo, Presidente SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)**.

Patrizia Gnagnarella, Presidente ASAND (Associazione tecnico Scientifica dell’Alimentazione Nutrizione e Dietetica per la figura del Dietista), invece afferma:

“Anche quest’anno non poteva mancare ‘Nutrimi’, un evento di riferimento per i professionisti della salute in ambito nutrizionale. La nostra associazione è onorata di far parte di questa grande squadra e di collaborare con le più illustri società di nutrizione italiane. Due giorni intensi **con un’offerta formativa ricchissima**, con numerose sessioni **per un aggiornamento completo a 360° tra sana alimentazione nelle**



diverse fasce d'età, sport, nutrizione clinica, microbiota intestinale e COVID-19, per citarne alcuni”.

Donatella Ballardini, Presidente ANSiSA (Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell’Alimentazione), sottolinea come **“L’educazione e il sostegno a corretti stili di vita** rappresentano una leva fondamentale **per la salvaguardia della salute delle Persone** e i professionisti della nutrizione devono essere sempre più preparati ad integrare il proprio operato con le altre discipline del campo medico, ma anche più capaci di collaborare e interfacciarsi **con le discipline del campo psico-sociale”**.

Foto Nutrimi – Forum di Nutrizione Pratica

AGC GreenCom 16 Aprile 2021 20:20





Agroalimentare: gli avvenimenti della settimana

EVENTI E CONFERENZE STAMPA MARTEDI' 27 aprile - webinar di Cia 'Allevamenti bovini e transizione ecologica'. Ore 10,30. Intervento del ministro delle Politiche agricole Stefano Patuanelli e del presidente della Regione Veneto Luca Zaia.

- presentazione della 3^a edizione di RIVE Rassegna Internazionale di Viticoltura ed Enologia che si terra' dal 10 al 12 novembre 2021 alla Fiera di Pordenone. Ore 11,00. In streaming.

MERCOLEDI' 28 aprile - webinar AgroEnergia 'Quali biomasse sono realmente utilizzabili per il biometano?'. Ore 15,00.

GIOVEDI' 29 aprile - 'Nutrimi' XV Forum di Nutrizione Pratica. Ore 9,30. I lavori terminano domani.

VENERDI' 30 aprile - Nessun appuntamento in agenda.

<http://www.agrisole.ilsole24ore.com/>.

Red-

(RADIOCOR) 23-04-21 19:13:52 (0658)FOOD 5 NNNN





Sanita': gli avvenimenti della settimana

EVENTI E CONFERENZE STAMPA MARTEDI' 27 aprile - Academy di Motore Sanita' Tech 'I dati in Sanita' e la Cartella Clinica Elettronica'. Ore 16,00.

MERCOLEDI' 28 aprile - incontro SDT 'La comunicazione sulla medicina estetica: tra divulgazione, fake news e scienza'. Ore 11,00. In streaming.

- conferenza stampa Assosistema Confindustria "DPI e COVID-19: Cosa abbiamo imparato?". Ore 12,00. In streaming.

GIOVEDI' 29 aprile - 'Nutrimi' XV Forum di Nutrizione Pratica. Ore 9,30. I lavori terminano domani.

- conferenza stampa Fondazione Onda 'Donne, Covid-19 e Lavoro'. Ore 11,30. In streaming.

VENERDI' 30 aprile - Nessun appuntamento in agenda.

<http://www.sanita24.ilsole24ore.com/>.

Red-

(RADIOCOR) 23-04-21 19:12:07 (0655)SAN 5 NNNN





Il 29 e il 30 aprile torna Nutrimi: tutti gli appuntamenti da non perdere

(Agen Food) – Roma, 26 apr. – Mancano solo 3 giorni a Nutrimi – Forum di Nutrizione Pratica che si svolgerà giovedì 29 e venerdì 30 aprile con una nuova edizione in modalità interamente digitale. I lavori saranno aperti da Umberto Agrimi in rappresentanza dell'Istituto Superiore di Sanità.

Anche quest'anno, Nutrimi si è impegnato per costruire un programma scientifico dall'alto valore qualitativo che ha visto attivamente coinvolte tutte le principali società scientifiche italiane, oltre che numerosi relatori di fama internazionale. Di seguito vi segnaliamo alcuni degli appuntamenti da non perdere:

Giovedì 29 aprile

09:30 – Workshop 2: «Composti anti-invecchiamento: le evidenze sul ruolo dei polifenoli nel declino cognitivo» a cura di Donato Angelino, Facoltà di Bioscienze e Tecnologie Agro-alimentari e Ambientali, Università di Teramo;

11.15 – Sala Plenaria: «L'impatto ecologico dell'obesità: dallo spreco metabolico all'«eco-funzionalità» alimentare» a cura di Mauro Serafini, Professore Ordinario di Alimentazione e Nutrizione Umana presso la Facoltà di Bioscienze e Tecnologie Alimentari e Ambientali dell'Università di Teramo;

11.30 – Workshop 1: «Le fake news sull'allattamento» a cura di Riccardo Davanzo, Presidente del Tavolo tecnico allattamento (TAS) del Ministero della Salute; Istituto materno-infantile IRCCS «Burlo Garofolo», Trieste;

Venerdì 30 aprile

11.15 – Sala Plenaria: «Malattie infiammatorie intestinali: le ultime dalla ricerca internazionale» a cura di Silvio Danese, Dipartimento di Scienze Biomediche, Humanitas University; IBD center Dipartimento di Gastroenterologia, Humanitas IRCCS, Rozzano;

11.30 – Workshop 1: «Dieta chetogenica e salute: nuove evidenze e ambiti di applicazione promettenti» a cura di Anna Maria Colao, Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia, Università degli studi di Napoli Federico II; Cattedra Unesco per l'Educazione alla Salute e allo Sviluppo Sostenibile, Università degli Studi di Napoli Federico II; Presidente Eletto SIE – Società Italiana di Endocrinologia;

14:15 – Workshop 1: «Nutrizione, immunità e Covid-19» a cura di Philip Calder, Head of Human Development & Health, Professor of Nutritional Immunology within Medicine, University of Southampton (UK); President of the Federation of European Nutrition Societies (FENS)





Sanita': gli avvenimenti di GIOVEDI' 29 aprile

24 ORE

Radiocor

AGENZIA D'INFORMAZIONE

EVENTI E CONFERENZE STAMPA - 'Nutrimi' XV Forum di Nutrizione Pratica. Ore 9,30. I lavori terminano domani.

- conferenza stampa Fondazione Onda 'Donne, Covid-19 e Lavoro'. Ore 11,30. In streaming.

<http://www.sanita24.ilsole24ore.com/>.

Red-

Borsa Italiana non ha responsabilità per il contenuto del sito a cui sta per accedere e non ha responsabilità per le informazioni contenute.

Accedendo a questo link, Borsa Italiana non intende sollecitare acquisti o offerte in alcun paese da parte di nessuno.

Sarai automaticamente diretto al link in cinque secondi.





Dal diabete alla fibromialgia: cosa sono i grani antichi e perché sono un'alternativa salutare ai grani moderni



Salute e alimentazione: nuove evidenze scientifiche a favore del potenziale salutistico dei grani antichi, un'alternativa salutare ai grani moderni da Filomena Fotia 28 Aprile 2021 11:41 A cura di Filomena Fotia 28 Aprile 2021 11:41

Kamut Enterprises of Europe, titolare con Kamut International del marchio KAMUT®, rinnova anche per il 2021 il proprio impegno nella ricerca scientifica. Venerdì 30 aprile, nel contesto di NutriMI 2021 – il forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nel mondo dell'Alimentazione e della Nutrizione – l'azienda presenterà nuove evidenze scientifiche a favore del **potenziale salutistico** dei **graniantichi** come il grano khorasan KAMUT®.

“Numerosi studi hanno messo in evidenza caratteristiche nutrizionali, fitochimiche e sensoriali uniche che renderebbero i grani antichi un'alternativa salutare rispetto i grani moderni. Un esempio è rappresentato dal grano khorasan a marchio KAMUT® che è stato testato in vari studi sia con soggetti sani che con pazienti affetti da patologie croniche quali la sindrome coronarica acuta¹, la sindrome del colon irritabile², il diabete mellito di tipo 2³, la steatosi epatica non alcolica⁴ e la fibromialgia⁵”, spiega Emanuela Simonetti, Scientific Director Kamut Enterprises of Europe.





L'intervento della dott.ssa Simonetti all'interno del workshop NutriMi "Sana alimentazione, dieta, digiuno – migliorare la selezione e la modalità di consumo degli alimenti", in programma venerdì 30 aprile a Milano, sarà successivamente pubblicato nella "Rivista di Nutrizione Pratica" e si focalizzerà anche su come la riscoperta dei grani antichi abbia promosso valori positivi nella filiera agroalimentare.

*"I **grani antichi**, non necessitando di particolari trattamenti chimici, vengono generalmente coltivati con metodo biologico, sono quindi più sostenibili per l'ambiente e mostrano un'elevata resilienza ai cambiamenti climatici. Inoltre, l'uso dei grani antichi molto spesso si associa alla scelta di processi tecnologici meno industriali, che permettono di valorizzare il loro potenziale nutritivo e l'elevata digeribilità. Quando scelti da filiere che ne garantiscono elevate qualità non solo della materia prima, ma anche del metodo di coltivazione e dei processi di trasformazione, i grani antichi come il grano khorasan KAMUT® mostrano un interessante potenziale per diventare parte di una dieta sana, ad elevato profilo nutrizionale e sostenibile", conclude Emanuela Simonetti.*

Mai come nel corso dell'ultimo anno coltivazione biologica e cibo sano sono diventati un binomio sempre più indissolubile nelle scelte alimentari quotidiane. Kamut Enterprises of Europe – titolare con Kamut International del marchio KAMUT® – rinnova il suo trentennale impegno a garanzia di alta qualità in biologico dell'antico grano khorasan.

Il grano khorasan KAMUT® promuove anche nel contesto di NutriMi 2021 un modello di agricoltura sostenibile, rispettoso delle risorse ambientali, che coinvolge produttori locali nello sviluppo di coltivazioni di grani antichi adatti ai diversi territori, garantendo un prodotto sicuro e salutare – dai campi alla tavola.

^[1] *An organic khorasan wheat-based replacement diet improves risk profile of patients with acute coronary syndrome: a randomized crossover trial. Whittaker A. et al., Nutrients. 2015;7(5):3401-15.*



^[2]*Effect of Triticum turgidum subsp. turanicum wheat on irritable bowel syndrome: a double-blinded randomised dietary intervention trial. Sofi F. et al., British Journal of Nutrition. 2014; 111(11): 1992-1999.*

^[3]*A Khorasan Wheat-Based Replacement Diet Improves Risk Profile of Patients with Diabetes Mellitus Type 2: A Randomized Crossover Trial. Whittaker A. et al., European Journal of Nutrition, 2017 ;56(3):1191-1200.*

^[4]*A khorasan wheat-based replacement diet improves risk profile of patients with non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD): a randomized clinical trial. Dinu M. et al., Journal of the American College of Nutrition, 2018, 37(6): 508-514.*

^[5]*Effectiveness of a Khorasan Wheat-Based Replacement on Pain Symptoms and Quality of Life in Patients with Fibromyalgia. Pagliai G et al., Pain Medicine, 2020; 21(10):2366-2372*





Il 29 e il 30 aprile torna Nutrimi: tutti gli appuntamenti da non perdere

Posted:

27/04/2021 alle 5:42 pm / by

/

comments (0)

Mancano solo 3 giorni a **Nutrimi – Forum di Nutrizione Pratica** che si svolgerà **giovedì 29 e venerdì 30 aprile** con una nuova edizione in modalità interamente digitale. I lavori saranno aperti da Umberto Agrimi in rappresentanza dell'Istituto Superiore di Sanità.

Vi ricordiamo che per ricevere gli accessi gratuiti alla piattaforma è necessario richiedere l'accredito!

Anche quest'anno, Nutrimi si è impegnato per costruire un programma scientifico dall'alto valore qualitativo che ha visto attivamente coinvolte tutte le principali società scientifiche italiane, oltre che numerosi relatori di fama internazionale. Di seguito vi segnaliamo **alcuni degli appuntamenti da non perdere**:

Giovedì 29 aprile

- 09:30 – Workshop 2: «**Composti anti-invecchiamento: le evidenze sul ruolo dei polifenoli nel declino cognitivo**» a cura di Donato Angelino, Facoltà di Bioscienze e Tecnologie Agro-alimentari e Ambientali, Università di Teramo;
- 11.15 – Sala Plenaria: «**L'impatto ecologico dell'obesità: dallo spreco metabolico all' "eco-funzionalità" alimentare**» a cura di Mauro Serafini, Professore Ordinario di Alimentazione e Nutrizione Umana presso la Facoltà di Bioscienze e Tecnologie Alimentari e Ambientali dell'Università di Teramo;
- 11.30 – Workshop 1: «**Le fake news sull'allattamento**» a cura di Riccardo Davanzo, Presidente del Tavolo tecnico allattamento (TAS) del Ministero della Salute; Istituto materno-infantile IRCCS "Burlo Garofolo", Trieste;

Venerdì 30 aprile

- 11.15 – Sala Plenaria: «**Malattie infiammatorie intestinali: le ultime dalla ricerca internazionale**» a cura di Silvio Danese, Dipartimento di Scienze Biomediche, Humanitas University; IBD center Dipartimento di Gastroenterologia, Humanitas IRCCS, Rozzano;
- 11.30 – Workshop 1: «**Dieta chetogenica e salute: nuove evidenze e ambiti di applicazione promettenti**» a cura di Anna Maria Colao, Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia, Università degli studi di Napoli Federico II; Cattedra Unesco per l'Educazione alla Salute e allo Sviluppo Sostenibile, Università degli Studi di Napoli Federico II; Presidente Eletto SIE – Società Italiana di Endocrinologia;
- 14:15 – Workshop 1: «**Nutrizione, immunità e Covid-19**» a cura di Philip Calder, Head of Human Development & Health, Professor of Nutritional Immunology within Medicine, University of Southampton (UK); President of the Federation of European Nutrition Societies (FENS)





L'insostenibile obesità: è arrivato l'indice che misura l'impatto ambientale dei kg in eccesso

(Agen Food) – Roma, 29 apr. – Diete più sane e “sostenibili”: un’esigenza non solo per la nostra salute ma anche per quella dell’ambiente. È ciò che emerge dalle prime battute di Nutrimi, il Forum di Nutrizione Pratica che questa mattina ha inaugurato la sua XV edizione. Tra i relatori che hanno trattato la tematica, la testimonianza del Prof. Mauro Serafini ha riscontrato interesse il suo approccio innovativo allo studio sull’impatto ecologico dell’obesità.

Durante il suo intervento ha più volte sottolineato l’importanza di adottare una dieta che pensi in un’ottica di salute-uomo e salute-pianeta, due binomi sempre più legati tra loro.

«Il nocciolo della questione da un punto di vista ambientale e salutistico, si basa sull’aumento esponenziale dei consumi di alimenti ultra-processati che ha portato a una crescita generalizzata dell’apporto calorico e a regimi nutrizionalmente sbilanciati, responsabili dell’epidemia obesigena e delle connesse patologie degenerative che impattano anche sull’ambiente. Ogni volta che consumiamo un pasto ad alto contenuto energetico, o sbilanciato dal punto di vista nutrizionale, causiamo nel nostro organismo uno stress post-prandiale, inducendo meccanismi di protezione endogena che coinvolgono il sistema immunitario.» ha commentato il Prof. Serafini, che aggiunge «Il consumo in eccesso di questi cibi “stressogeni” rappresenta un danno non solo per la salute dell’individuo, ma anche un costo enorme per il Pianeta, date le emissioni di anidride carbonica prodotte lungo la filiera alimentare»

Su queste riflessioni si basa l’innovativo indice Spreco Alimentare Metabolico, basato su un nuovo tipo di spreco che valuta i kg di cibo “sprecato”, i kg in eccesso di una persona con problemi di sovrappeso e obesità, e il suo impatto ambientale in termini di emissioni di CO₂, consumo di acqua e di terreno.

Ne risulta che, a livello mondiale, la condizione obesigena porta a uno spreco di 141 milioni di tonnellate di cibo, di cui oltre 2 milioni di tonnellate riguardano la sola popolazione italiana: dei risultati che, ancora una volta, dimostrano «l’insostenibilità dell’obesità, intesa come una condizione dannosa per la salute dell’uomo ma anche del pianeta».





AL VIA IL 15ESIMO NUTRIMI, FORUM DI NUTRIZIONE PRATICA. HOT TOPICS: SOSTENIBILITÀ DELLA DIETA E EFFETTI DEL COVID

(Agen Food) – Roma, 29 apr. – Si è appena conclusa la prima giornata di Nutrimi, edizione digitale dell'appuntamento annuale con l'aggiornamento scientifico che da 15 anni ospita professionisti della nutrizione e dell'alimentazione da tutta Italia.

Una giornata ricca di interventi che è stata inaugurata dal Prof. Umberto Agrimi, Direttore del Dipartimento SANV dell'Istituto Superiore di Sanità. Tema centrale del suo intervento, il recente dibattito sugli effetti della pandemia sulla nutrizione umana che sottolinea ancora una volta l'importanza di adottare un approccio One Health, modello che, attraverso l'integrazione di diverse discipline, mira a raggiungere la salute globale affrontando i bisogni delle popolazioni sulla base dell'intima relazione tra la loro salute, la salute degli animali e dell'ambiente.

Parole che hanno trovato eco in quelle dei relatori che si sono avvicendati nel corso della giornata e che hanno posto l'accento sulla necessità di adottare nuovi modelli di diete "sostenibili" e a basso impatto ambientale che concorrano alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, culturalmente ed economicamente eque e accessibili, sicure e equilibrate dal punto di vista nutrizionale.

Cosa significa dieta sostenibile? Sicuramente quella mediterranea è 'amica' dell'ambiente, tema sottolineato a più riprese. Non bisogna estremizzare e scegliere, ad esempio, tra dieta vegana o onnivora: piuttosto distinguere tra diete salutari e non salutari.

Inoltre, la sostenibilità ambientale non finisce nel momento in cui viene prodotto l'alimento. Sulla sostenibilità di un alimento incide l'impatto ambientale dei sistemi di conservazione, di trasporto, le perdite nutrizionali nel periodo di conservazione, ha sottolineato il prof. Lorenzo Maria Donini, dell'Unità di Ricerca di Scienza dell'Alimentazione della Sapienza di Roma. Una dieta è il risultato dell'impatto dei singoli alimenti. Allo stesso modo, la sostenibilità di un alimento è una somma degli impatti di diversi processi.

Un concetto ripreso anche a proposito di nutrizione pediatrica: 'Un futuro migliore per tutti i bambini passa attraverso la sostenibilità. Sostenibilità che significa nutrizione a misura di pianeta e di individuo, e che faccia bene ad entrambi', queste le parole del Prof. Marcello Giovannini, Direttore della Clinica Pediatrica dell'Azienda Ospedaliera San Paolo – Università di Milano.

A proposito di bambini, la pandemia ha purtroppo registrato un aumento di sovrappeso e obesità. Tutta colpa del lockdown: aumento dell'inattività, alimentazione più disordinata, problematiche legate all'emotività, scatenarsi dei disturbi dell'alimentazione.

Il Covid ha avuto effetti non trascurabili sulla salute psichica delle famiglie: non solo per colpa della malattia in sé ma anche 'l'infodemia', la paura di perdere i cari, il lavoro, il fatto di 'non vedere la fine del tunnel'.

Effetti del lockdown sull'alimentazione? Perdita dell'appetito, o viceversa fame da stress.

Uno studio recentissimo condotto dal CREA riporta che 6 italiani su 10 non aderiscono alla dieta mediterranea. Ma non tutto è negativo in tempo di pandemia: lo studio ha



rilevato un uso elevato e diffuso dell'olio EVO, consumi importanti di cereali integrali e legumi, buona quantità di frutta e verdura, due o più porzioni di pesce alla settimana.

Meno bene: aumento dolci e comfort food, smessa l'attività fisica, aumento di peso nel 37% degli intervistati. Insomma, le limitazioni del lockdown non hanno avuto effetti totalmente negativi.





"Grani antichi e salute": a Nutrimi 2021 Kamut Enterprises of Europe presenta il potenziale salutistico dei grani antichi



Scienza e Tecnologia - Kamut Enterprises of Europe, titolare con Kamut International del marchio KAMUT®, rinnova anche per il 2021 il proprio impegno nella ricerca scientifica. Venerdì 30 aprile, nel contesto di NutriMI 2021 - il forum di Nutrizione Pratica che ogni..... Persone:

Organizzazioni:

Prodotti:

Luoghi:

Tags:





NUTRIMI LIVE: DIETA CHETOGENICA E SALUTE Nuove evidenze e ambiti di applicazione promettenti

(Agen Food) – Roma, 30 apr. – Attenzione per le diete e per l'impatto che queste hanno sulla nostra salute, non possono che essere argomenti imprescindibili all'interno di un congresso che si occupa di nutrizione come Nutrimi, in corso proprio in questi giorni. Anche quest'anno, ha trovato ampio spazio la Dieta Chetogenica, la nota terapia dietetica che trova sempre più applicazione anche in diversi contesti di pratica clinica: ne ha parlato la Prof.ssa Anna Maria Colao, del Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia presso l'Università degli studi di Napoli Federico II, e Presidente Eletto SIE – Società Italiana di Endocrinologia, che ha approfondito gli effetti una dieta chetogenica a basso contenuto calorico (VLCKD).

Tra le Diete Chetogeniche, infatti, quelle a basso contenuto calorico rappresentano una valida opzione terapeutica in diversi contesti clinici che vanno dall'epilessia farmaco-resistente, all'emicrania, all'obesità grave con e senza comorbidità, alla steatosi epatica non alcolica, alla sindrome dell'ovaio policistico, alla gestione preoperatoria dei pazienti con obesità candidati alla chirurgia bariatrica.

Tra le ultime promettenti applicazioni cliniche della Dieta Chetogenica, le evidenze scientifiche riportano dati molto interessanti nei casi di psoriasi e cancro: «Una delle patologie su cui ci siamo impegnati negli ultimi 10 anni è la psoriasi, una grave malattia dermatologica che comporta infiammazione cronica e il rilascio di un numero molto elevato di citochine infiammatorie con danni cutanei molto importanti.» ha dichiarato la Prof. Colao.

I dati, infatti, hanno dimostrato che una dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico, non solo migliora la parte cutanea ma anche i parametri cardiovascolari. Continua la Prof.ssa Colao: «Sappiamo che la dieta chetogenica è una dieta antiinfiammatoria che riduce l'ossidazione dei tessuti: così come agisce con un'azione anti infiammatoria sull'obesità viscerale e sui muscoli, agisce anche a livello cutaneo e migliora quelli che possono essere dei quadri clinici veramente devastanti, migliorando la parte metabolica e quella cutanea e permettendo una migliore risposta alle terapie locali.»

Alla luce della sua azione antinfiammatoria profonda, è possibile ipotizzare di utilizzarla anche in altri contesti dove c'è un aumentato catabolismo e uno stato infiammatorio cronico, come per esempio il cancro? «Questa è una delle frontiere più interessanti: le terapie farmacologiche con chemio e radio continuano a rappresentare la prima linea di intervento, ma c'è un notevole interesse nel migliorare le attuali terapie con interventi non farmacologici basati sul miglioramento dell'approccio dietetico come coadiuvante alla terapia farmacologica. In particolare, la dieta chetogenica abbassando insulina e IGF-1 riduce l'impatto sul circuito mTOR, che è uno dei target delle terapie oncologiche, quindi di fatto manda in apoptosi più facilmente le cellule neoplastiche. Esistono già degli studi pubblicati in letteratura, anche se su piccole casistiche e limitate nel tempo, che aprono una frontiera sull'approccio dietetico al paziente oncologico perché verosimilmente molti cancro, soprattutto quelli epidemici nella nostra popolazione (mammella, prostata e colon) vedono nella nutrizione un fattore predisponente importante.» Conclude la Prof.ssa Colao.





“GRANI ANTICHI E SALUTE”: A NUTRIMI 2021 KAMUT ENTERPRISES OF EUROPE PRESENTA IL POTENZIALE SALUTISTICO DEI GRANI ANTICHI

(Agen Food) – Roma, 30 apr. – Kamut Enterprises of Europe, titolare con Kamut International del marchio KAMUT®, rinnova anche per il 2021 il proprio impegno nella ricerca scientifica. Venerdì 30 aprile, nel contesto di NutriMI 2021 – il forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nel mondo dell’Alimentazione e della Nutrizione – l’azienda presenta nuove evidenze scientifiche a favore del potenziale salutistico dei grani antichi come il grano khorasan KAMUT®.

“Numerosi studi hanno messo in evidenza caratteristiche nutrizionali, fitochimiche e sensoriali uniche che renderebbero i grani antichi un’alternativa salutare rispetto i grani moderni. Un esempio è rappresentato dal grano khorasan a marchio KAMUT® che è stato testato in vari studi sia con soggetti sani che con pazienti affetti da patologie croniche quali la sindrome coronarica acuta¹, la sindrome del colon irritabile², il diabete mellito di tipo 2³, la steatosi epatica non alcolica⁴ e la fibromialgia⁵”, spiega Emanuela Simonetti, Scientific Director Kamut Enterprises of Europe.

L’intervento della dott.ssa Simonetti all’interno del workshop NutriMi “Sana alimentazione, dieta, digiuno – migliorare la selezione e la modalità di consumo degli alimenti”, in programma venerdì 30 aprile a Milano, sarà successivamente pubblicato nella “Rivista di Nutrizione Pratica” e si focalizzerà anche su come la riscoperta dei grani antichi abbia promosso valori positivi nella filiera agroalimentare.

“I grani antichi, non necessitando di particolari trattamenti chimici, vengono generalmente coltivati con metodo biologico, sono quindi più sostenibili per l’ambiente e mostrano un’elevata resilienza ai cambiamenti climatici. Inoltre, l’uso dei grani antichi molto spesso si associa alla scelta di processi tecnologici meno industriali, che permettono di valorizzare il loro potenziale nutritivo e l’elevata digeribilità. Quando scelti da filiere che ne garantiscono elevate qualità non solo della materia prima, ma anche del metodo di coltivazione e dei processi di trasformazione, i grani antichi come il grano khorasan KAMUT® mostrano un interessante potenziale per diventare parte di una dieta sana, ad elevato profilo nutrizionale e sostenibile”, conclude Emanuela Simonetti.

Mai come nel corso dell’ultimo anno coltivazione biologica e cibo sano sono diventati un binomio sempre più indissolubile nelle scelte alimentari quotidiane. Kamut Enterprises of Europe – titolare con Kamut International del marchio KAMUT® – rinnova il suo trentennale impegno a garanzia di alta qualità in biologico dell’antico grano khorasan.

Il grano khorasan KAMUT® promuove anche nel contesto di NutriMi 2021 un modello di agricoltura sostenibile, rispettoso delle risorse ambientali, che coinvolge produttori locali nello sviluppo di coltivazioni di grani antichi adatti ai diversi territori, garantendo un prodotto sicuro e salutare – dai campi alla tavola.

[1] An organic khorasan wheat-based replacement diet improves risk profile of patients with acute coronary syndrome: a randomized crossover trial. Whittaker A. et al., *Nutrients*. 2015;7(5):3401-15.

[2] Effect of *Triticum turgidum* subsp. *turanicum* wheat on irritable bowel syndrome: a



double-blinded randomised dietary intervention trial. Sofi F. et al., British Journal of Nutrition. 2014; 111(11): 1992-1999.

[3] A Khorasan Wheat-Based Replacement Diet Improves Risk Profile of Patients with Diabetes Mellitus Type 2: A Randomized Crossover Trial. Whittaker A. et al., European Journal of Nutrition, 2017 ;56(3):1191-1200.

[4] A khorasan wheat-based replacement diet improves risk profile of patients with non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD): a randomized clinical trial. Dinu M. et al., Journal of the American College of Nutrition, 2018, 37(6): 508-514.

[5] Effectiveness of a Khorasan Wheat-Based Replacement on Pain Symptoms and Quality of Life in Patients with Fibromyalgia. Pagliai G et al., Pain Medicine, 2020; 21(10):2366-2372

Il grano khorasan KAMUT®

KAMUT® è un marchio registrato di Kamut International e Kamut Enterprises of Europe, che contraddistingue e commercializza una specifica e antica varietà di grano: il grano khorasan KAMUT®. Da più di 30 anni, il marchio KAMUT® è garanzia di alta qualità dell'antico grano khorasan, mai ibridato, né modificato e non-OGM, sempre coltivato secondo il metodo biologico che soddisfa elevati standard qualitativi e nutrizionali, in Nord America e Canada. L'uso del marchio KAMUT® lungo la filiera è da sempre concesso con una licenza gratuita. Oggi sono 10 gli importatori italiani autorizzati che forniscono circa mille aziende sul territorio nazionale. Sul mercato alimentare sono presenti oltre 1200 tipologie di prodotti con grano khorasan KAMUT®, dei quali più del 50% è Made in Italy.





"Grani antichi e salute": a Nutrimi 2021 Kamut Enterprises of Europe presenta il potenziale salutistico dei grani antichi

EVENTI

April 30 2021

Mariella Belloni

Marketing Journal

Scheda utenteAltri testi utenteRSS utente

Kamut Enterprises of Europe, titolare con Kamut International del marchio KAMUT®, rinnova anche per il 2021 il proprio impegno nella ricerca scientifica. Venerdì 30 aprile, nel contesto di NutriMI 2021 - il forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nel mondo dell'Alimentazione e della Nutrizione - l'azienda presenterà nuove evidenze scientifiche a favore del potenziale salutistico dei grani antichi come il grano khorasan KAMUT®.



“Numerosi studi hanno messo in evidenza caratteristiche nutrizionali, fitochimiche e sensoriali uniche che renderebbero i grani antichi un’alternativa salutare rispetto i grani moderni. Un esempio è rappresentato dal grano khorasan a marchio KAMUT® che è stato testato in vari studi sia con soggetti sani che con pazienti affetti da patologie croniche quali la sindrome coronarica acuta¹, la sindrome del colon irritabile², il diabete mellito di tipo 2³, la steatosi epatica non alcolica⁴ e la fibromialgia⁵”, spiega Emanuela Simonetti, Scientific Director Kamut Enterprises of Europe.

L’intervento della dott.ssa Simonetti all’interno del workshop NutriMi “Sana alimentazione, dieta, digiuno – migliorare la selezione e la modalità di consumo degli alimenti”, in programma venerdì 30 aprile a Milano, sarà successivamente pubblicato nella “Rivista di Nutrizione Pratica” e si focalizzerà anche su come la riscoperta dei grani antichi abbia promosso valori positivi nella filiera

agroalimentare.

“I grani antichi, non necessitando di particolari trattamenti chimici, vengono generalmente coltivati con metodo biologico, sono quindi più sostenibili per l’ambiente e mostrano un’elevata resilienza ai cambiamenti climatici. Inoltre, l’uso dei grani antichi molto spesso si associa alla scelta di processi tecnologici meno industriali, che permettono di valorizzare il loro potenziale nutritivo e l’elevata digeribilità. Quando scelti da filiere che ne garantiscono elevate qualità non solo della materia prima, ma anche del



ritivo e l'elevata digeribilità. Quando scelti da filiere che ne garantiscono elevate qualità non solo della materia prima, ma anche del metodo di coltivazione e dei processi di trasformazione, i grani antichi come il grano khorasan KAMUT® mostrano un interessante potenziale per diventare parte di una dieta sana, ad elevato profilo nutrizionale e sostenibile", conclude Emanuela Simonetti.

Mai come nel corso dell'ultimo anno coltivazione biologica e cibo sano sono diventati un binomio sempre più indissolubile nelle scelte alimentari quotidiane. Kamut Enterprises of Europe – titolare con Kamut International del marchio KAMUT® – rinnova il suo trentennale impegno a garanzia di alta qualità in biologico dell'antico grano khorasan.

Il grano khorasan KAMUT® promuove anche nel contesto di NutriMi 2021 un modello di agricoltura sostenibile, rispettoso delle risorse ambientali, che coinvolge produttori locali nello sviluppo di coltivazioni di grani antichi adatti ai diversi territori, garantendo un prodotto sicuro e salutare - dai campi alla tavola.

[1] An organic khorasan wheat-based replacement diet improves risk profile of patients with acute coronary syndrome: a randomized crossover trial. Whittaker A. et al., *Nutrients*. 2015;7(5):3401-15.

[2] Effect of *Triticum turgidum* subsp. *turanicum* wheat on irritable bowel syndrome: a double-blinded randomised dietary intervention trial. Sofi F. et al., *British Journal of Nutrition*. 2014; 111(11): 1992-1999.

[3] A Khorasan Wheat-Based Replacement Diet Improves Risk Profile of Patients with Diabetes Mellitus Type 2: A Randomized Crossover Trial. Whittaker A. et al., *European Journal of Nutrition*, 2017 ;56(3):1191-1200.

[4] A khorasan wheat-based replacement diet improves risk profile of patients with non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD): a randomized clinical trial. Dinu M. et al., *Journal of the American College of Nutrition*, 2018, 37(6): 508-514.

[5] Effectiveness of a Khorasan Wheat-Based Replacement on Pain Symptoms and Quality of Life in Patients with Fibromyalgia. Pagliai G et al., *Pain Medicine*, 2020; 21(10):2366-2372

Il grano khorasan KAMUT®

KAMUT® è un marchio registrato di Kamut International e Kamut Enterprises of Europe, che contraddistingue e commercializza una specifica e antica varietà di grano: il grano khorasan KAMUT®. Da più di 30 anni, il marchio KAMUT® è garanzia di alta qualità dell'antico grano khorasan, mai ibridato, né modificato e non-OGM, sempre coltivato secondo il metodo biologico che soddisfa elevati standard qualitativi e nutrizionali, in Nord America e Canada. L'uso del marchio KAMUT® lungo la filiera è da sempre concesso con una licenza gratuita. Oggi sono 10 gli importatori italiani autorizzati che forniscono circa mille aziende sul territorio nazionale. Sul mercato alimentare sono presenti oltre 1200 tipologie di prodotti con grano khorasan KAMUT®, dei quali più del 50% è Made in Italy.

Licenza di distribuzione:

© Pensi che questo testo violi qualche norma sul copyright, contenga abusi di qualche tipo? [Leggi come procedere](#)





Dall'emicrania al cancro: la scienza svela i benefici di una precisa dieta antinfiammatoria



Alla scoperta di una dieta antinfiammatoria che riduce l'ossidazione dei tessuti: la dieta chetogenica a basso contenuto calorico (VLCKD) da Filomena Fotia 30 Aprile 2021 14:33 A cura di Filomena Fotia 30 Aprile 2021 14:33

Attenzione per le **diete** e per l'impatto che queste hanno sulla nostra salute, non possono che essere argomenti imprescindibili all'interno di un congresso che si occupa di nutrizione come **Nutrimi**, in corso proprio in questi giorni. Anche quest'anno, ha trovato ampio spazio la **Dieta Chetogenica**, la nota terapia dietetica che trova sempre più applicazione anche in diversi contesti di pratica clinica: ne ha parlato la **Prof.ssa Anna Maria Colao**, del Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia presso l'Università degli studi di Napoli Federico II, e Presidente Eletto SIE – Società Italiana di Endocrinologia, che ha approfondito **gli effetti una dieta chetogenica a basso contenuto calorico (VLCKD)**.

Tra le Diete Chetogeniche, infatti, quelle a **basso contenuto calorico** rappresentano una valida opzione terapeutica in diversi contesti clinici che vanno dall'epilessia farmaco-resistente, all'emicrania, all'obesità grave con e senza comorbidità, alla steatosi epatica non alcolica, alla sindrome dell'ovaio policistico, alla gestione preoperatoria dei pazienti con obesità candidati alla chirurgia bariatrica.

Tra le ultime promettenti applicazioni cliniche della Dieta Chetogenica, **le evidenze scientifiche riportano dati molto interessanti nei casi di psoriasi e cancro**: «Una delle patologie su cui ci siamo impegnati negli ultimi 10 anni è la psoriasi, una grave malattia dermatologica che comporta infiammazione cronica e il rilascio di un numero molto elevato di citochine infiammatorie con danni cutanei molto importanti» ha dichiarato la Prof. Colao.

I dati, infatti, hanno dimostrato che **una dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico, non solo migliora la parte cutanea ma anche i parametri cardiovascolari**. Continua la Prof.ssa Colao: «Sappiamo che la dieta chetogenica è una dieta antinfiammatoria che riduce l'ossidazione dei tessuti: così come agisce con un'azione anti infiammatoria sull'obesità viscerale e sui muscoli, agisce anche a livello cutaneo e migliora quelli che possono essere dei quadri clinici veramente devastanti, migliorando la parte metabolica e quella cutanea e permettendo una migliore risposta alle terapie locali.»

Alla luce della sua azione antinfiammatoria profonda, è possibile ipotizzare di



utilizzarla anche in altri contesti dove c'è un aumentato catabolismo e uno stato infiammatorio cronico, come per esempio il cancro? «Questa è una delle frontiere più interessanti: le terapie farmacologiche con chemio e radio continuano a rappresentare la prima linea di intervento, ma c'è un notevole interesse nel migliorare le attuali terapie con interventi non farmacologici basati sul miglioramento dell'approccio dietetico come coadiuvante alla terapia farmacologica. In particolare, la dieta chetogenica abbassando insulina e IGF-1 riduce l'impatto sul circuito mTOR, che è uno dei target delle terapie oncologiche, quindi di fatto manda in apoptosi più facilmente le cellule neoplastiche. Esistono già degli studi pubblicati in letteratura, anche se su piccole casistiche e limitate nel tempo, che aprono una frontiera sull'approccio dietetico al paziente oncologico perché verosimilmente molti cancro, soprattutto quelli epidemici nella nostra popolazione (mammella, prostata e colon) vedono nella nutrizione un fattore predisponente importante.» Conclude la Prof.ssa Colao.

Per approfondire:

- **Un efficace diuretico e antinfiammatorio naturale che rafforza unghie e capelli? E' la "coda di cavallo"**
- **Come abbassare la glicemia alta con un eccellente antinfiammatorio naturale: è una spezia antichissima**
- **Infiammazione e glicemia alta, come combatterle con un'alimentazione sana: la nutrizionista consiglia gli alimenti antinfiammatori e una ricetta sfiziosa**
- **Come abbassare la glicemia alta con una spezia dal sapore intenso e dolciastro: alla scoperta di un antinfiammatorio naturale che allevia dolori muscolari e reumatismi**
- **Un piccolo alimento antinfiammatorio naturale, grande alleato di chi soffre di diabete, ottimo per abbassare la glicemia alta: alla scoperta di preziosissimi semi**
- **Come abbassare il colesterolo alto con un antinfiammatorio naturale dal sapore aspro e deciso: è un frutto alleato anche della pressione sanguigna**
- **Come tenere sotto controllo la glicemia alta con un delizioso antinfiammatorio naturale, un frutto alleato dell'intestino**
- **Come abbassare la pressione alta con un frutto delizioso ottimo anche per i diabetici: è un dolce antinfiammatorio naturale che andrebbe riscoperto**
- **Un frutto che fa bene a tutti, persino ai diabetici? La glicemia alta si batte con un delizioso antinfiammatorio naturale**
- **Diabete e glicemia alta, dal digiuno alla frutta: la nutrizionista elenca gli errori più comuni da evitare e i benefici di preziosi alimenti golosi**
- **Un alimento con effetto antinfiammatorio, alleato di chi soffre di glicemia alta: alla scoperta di gustose bacche e del loro prezioso succo**
- **Aiuta a prevenire il diabete e alcune forme di cancro: alla scoperta di un dolce antinfiammatorio naturale**
- **Diabete: come abbassare la glicemia alta con gli asparagi, tengono sotto controllo gli zuccheri nel sangue**
- **Come abbassare trigliceridi e colesterolo alto con gli Omega 3 e con un antinfiammatorio naturale: dai benefici alle controindicazioni**
- **Come abbassare gli zuccheri nel sangue? La dott.ssa Fabozzi spiega come combattere la glicemia alta con alimenti antinfiammatori**



- **Cosa succede al corpo se mangiamo tutti i giorni l'avocado, un ottimo antinfiammatorio naturale**
- **Come abbassare la glicemia alta con una spezia molto utilizzata in cucina, ne basta un pizzico**
- **Un dolce antibatterico naturale protegge da mal di gola, raffreddore e tosse: insieme a una spezia antinfiammatoria diventa anche un potente antibiotico**
- **Un potente antibiotico naturale che abbassa anche la pressione alta? Ecco proprietà e ricetta di un'insolita tisana da non sottovalutare**
- **Come prevenire i malanni di stagione con una semplice bevanda antinfiammatoria: bastano 2 ingredienti, alleati contro colesterolo e diabete**
- **I sorprendenti benefici di una tisana antinfiammatoria: fa digerire bene e velocemente, ed è facilissima da preparare**
- **Come abbassare la glicemia alta con un'erba aromatica dal sapore inconfondibile: è anche un antisettico e antinfiammatorio naturale**
- **Un'erba aromatica molto amata è anche un prezioso antinfiammatorio, antibatterico e antisettico: tutti i benefici e la ricetta di un ottimo rimedio naturale**
- **E' un eccezionale antinfiammatorio naturale, abbassa il colesterolo alto ed è un alleato contro il diabete: perché dovremmo mangiare questo alimento ogni giorno**
- **Sembra una carota ma non lo è: un tubero "dimenticato", antinfiammatorio e antitumorale, andrebbe riscoperto**
- **Un antisettico che protegge da mal di gola, raffreddore e tosse, ottimo per digerire velocemente: tutti i benefici della gustosa spezia che accelera il metabolismo e aiuta a perdere peso**
- **E' un antinfiammatorio naturale alleato contro il diabete: tutti i benefici di una pianta leggendaria e la ricetta di una gustosa tisana**
- **Un antico olio è anche un prezioso antinfiammatorio naturale: per chi soffre di colesterolo alto, pressione alta e diabete è un vero toccasana**
- **E' un ottimo antinfiammatorio naturale che abbassa anche colesterolo e trigliceridi: alla scoperta di un ortaggio poco conosciuto**
- **Rafforza il sistema immunitario ed è un antisettico e antinfiammatorio naturale: alla scoperta di un'antichissima erba aromatica**
- **Un antinfiammatorio naturale alleato del metabolismo: alla scoperta di una pianta con poteri medicinali, fonte di vitamine e preziosi minerali**
- **Un antinfiammatorio naturale da bere: una bevanda antichissima potenzia le difese immunitarie, abbassa il colesterolo e accelera il metabolismo**
- **Alla scoperta di un antibatterico e antinfiammatorio naturale dal sapore inconfondibile: è una spezia con infiniti benefici e nessuna controindicazione**
- **Un potente antisettico, antibiotico e antinfiammatorio naturale: alla scoperta della pianta aromatica che rafforza le difese immunitarie**
- **E' un potente antinfiammatorio naturale, antibatterico e persino antidiabetico: gli infiniti benefici della regina delle spezie**
- **E' il momento di rafforzare il sistema immunitario: come potenziare le nostre**



- **difese con l'alimentazione, via libera a cioccolato, peperoncino e aglio**
- **Quali sono gli alimenti antibatterici e antivirali più potenti? Ecco tutti i cibi che rafforzano le difese del nostro organismo**
- **Sembra una cipolla ma non lo è: i mille benefici di un antico antinfiammatorio naturale con tante proprietà insolite**
- **Come rafforzare il sistema immunitario in pochi giorni (e dimagrire)? Dagli alimenti consigliati alla Dieta Mima Digiuno**
- **Un potente antibiotico naturale tiene a bada mal di gola, raffreddore e tosse: è ottimo anche per la glicemia e per abbassare il colesterolo**
- **Un potente antibiotico naturale da non sottovalutare: è antibatterico, antivirale e abbassa anche la pressione alta**
- **Un ortaggio antichissimo è anche un eccezionale antibiotico naturale, e non è tutto: contrasta il diabete, abbassa colesterolo e pressione alta**
- **Come prevenire raffreddore, mal di gola e tosse? Basta un potente antinfiammatorio naturale**
- **L'antinfiammatorio naturale che abbassa il colesterolo alto: tutti i benefici (e le controindicazioni) di una preziosissima spezia**





L'insostenibile obesità: è arrivato l'indice che misura l'impatto ambientale dei kg in eccesso



Salute-uomo e Salute-pianeta, due binomi sempre più legati tra loro

Diete più sane e “sostenibili”: un'esigenza non solo per la nostra salute ma anche per quella dell'ambiente. È ciò che emerge dalle prime battute di **Nutrimi, il Forum di Nutrizione Pratica** che questa mattina ha inaugurato la sua XV edizione. Tra i relatori che hanno trattato la tematica, la testimonianza del **Prof. Mauro Serafini** ha riscontrato interesse il suo approccio innovativo allo studio sull'impatto ecologico dell'obesità.

Durante il suo intervento ha più volte sottolineato l'importanza di adottare una dieta che pensi in un'ottica di salute-uomo e salute-pianeta, due binomi sempre più legati tra loro.

«Il nocciolo della questione da un punto di vista ambientale e salutistico, si basa sull'aumento esponenziale dei consumi di alimenti ultra-processati che ha portato a una crescita generalizzata dell'apporto calorico e a regimi nutrizionalmente sbilanciati, responsabili dell'epidemia obesigena e delle connesse patologie degenerative che impattano anche sull'ambiente. Ogni volta che consumiamo un pasto ad alto contenuto energetico, o sbilanciato dal punto di vista nutrizionale, causiamo nel nostro organismo uno stress post-prandiale, inducendo meccanismi di protezione endogena che coinvolgono il sistema immunitario.» ha commentato il Prof. Serafini, che aggiunge *«Il consumo in eccesso di questi cibi “stressogeni” rappresenta un danno non solo per la salute dell'individuo, ma anche un costo enorme per il Pianeta, date le emissioni di anidride carbonica prodotte lungo la filiera alimentare»*

Su queste riflessioni si basa l'innovativo indice **Spreco Alimentare Metabolico**, basato su un nuovo tipo di spreco che valuta i kg di cibo “sprecato”, i kg in eccesso di una persona con problemi di sovrappeso e obesità, e il suo impatto ambientale in termini di emissioni di CO₂, consumo di acqua e di terreno.

Ne risulta che, a livello mondiale, la condizione obesigena porta a uno spreco di 141 milioni di tonnellate di cibo, di cui oltre 2 milioni di tonnellate riguardano la sola popolazione italiana: dei risultati che, ancora una volta, dimostrano *«l'insostenibilità*



dell'obesità, intesa come una condizione dannosa per la salute dell'uomo ma anche del pianeta».

[L'impatto ecologico dell'obesità: dallo spreco metabolico all'"eco-funzionalità" alimentare a cura di Mauro Serafini, Facoltà di Bioscienze e Tecnologie Agro-Alimentari e Ambientali, Università di Teramo; Consiglio Direttivo SISA – Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione]

Articolo di Nutrimi.it

Redazione People For Planet





KAMUT ENTERPRISES OF EUROPE

GRANI ANTICHI A PROVA DI SCIENZA

L'azienda, titolare con Kamut International del marchio KAMUT®, rinnova anche per il 2021 il proprio impegno nella ricerca scientifica. Nel contesto di NutriMI 2021 - il forum di Nutrizione Pratica che ogni anno riunisce la comunità scientifica, le aziende e gli stakeholder che operano nel mondo dell'Alimentazione e della Nutrizione - l'azienda presenterà nuove evidenze scientifiche a favore del potenziale salutistico dei grani antichi come il grano khorasan KAMUT®. "I grani antichi, non necessitando di particolari trattamenti chimici, vengono generalmente coltivati con metodo biologico, sono quindi più sostenibili per l'ambiente e mostrano un'elevata resilienza ai cambiamenti climatici. Inoltre, l'uso dei grani antichi molto spesso si associa alla scelta di processi tecnologici meno industriali, che permettono di valorizzare il loro potenziale nutritivo e l'elevata digeribilità. Quando scelti da filiere che ne garantiscono elevate qualità non solo della materia prima, ma anche del metodo di coltivazione e dei processi di trasformazione, i grani antichi come il grano khorasan KAMUT® mostrano un interessante potenziale per diventare parte di una dieta sana, ad elevato profilo nutrizionale e sostenibile", spiega Emanuela Simonetti, Scientific Director Kamut Enterprises of Europe.

www.kamut.com/it





Il futuro della nutraceutica? Zafferano 3 Cuochi e Nutrими: come proteggere il corpo attraverso l'alimentazione

Estetica e benessere

30 Aprile 2021

2 min read



Lo zafferano è tra i cibi consigliati per aiutare a proteggere il corpo da attacchi esterni e contribuire a mitigare malattie croniche infiammatorie

30 Aprile 2021

Si è tenuto oggi l'appuntamento dedicato al futuro della **nutraceutica**, con un focus sullo **zafferano** quale alimento con effetti positivi per la salute, all'interno della **XV edizione di Nutrими il Forum di Nutrizione Pratica**, punto di riferimento per tutti i Professionisti della Salute e per gli esperti che operano nel campo dell'**Alimentazione** e della **Nutrizione**.

Uno dei temi dell'incontro è stato come l'introduzione nella dieta di alcuni **alimenti ricchi di antiossidanti, polifenoli e betacarotene**, possano prevenire e a volte mitigare i sintomi di alcune malattie e come questi alimenti possano essere utilizzati in **nutraceutica**.

Esistono davvero alimenti e nutrienti in grado di proteggerci e curarci attraverso la loro introduzione nella nostra dieta? Che effetti hanno? I benefici offerti dal consumo di nutraceutici sono molteplici: si va dal **mantenimento del benessere** alla **prevenzione delle patologie cardiovascolari e degenerative**, fino poi a contribuire al **rafforzamento del sistema immunitario** e alla **regolarizzazione delle funzioni intestinali**, e ancora al **loro utilizzo per fini sportivi e cosmetici**.

Dagli studi emerge che lo **zafferano** quale alimento ricco di **antiossidanti, polifenoli, betacarotene** e dalle note **proprietà anti-infiammatorie**, è tra i cibi consigliati per aiutare a proteggere il corpo da attacchi esterni e contribuire a mitigare **malattie croniche infiammatorie**. Introdurre, almeno due volte alla settimana, piatti con l'aggiunta di **zafferano nella propria dieta**, favorisce un **innalzamento dei livelli immunitari** e quindi una **maggiore difesa**.



L'interesse per lo **zafferano** è testimoniato anche da numerose ricerche fatte sul campo tra queste anche un progetto europeo a cura dell'**Università di Parma** per la valorizzazione di questa spezia.

Oltre alle sue proprietà benefiche **Zafferano 3 Cuochi** possiede anche una grande connotazione sensoriale grazie a composti aromatici come il **safranale**, che sprigionano profumo e sapore e grazie al tipico colore giallo che dona naturalmente buonumore.





Nutrimi Live: Dieta chetogenica e salute



Scienza e Tecnologia - Forum di Nutrizione Pratica. Nuove evidenze e ambiti di applicazione.... Tra le Diete Chetogeniche, infatti, quelle a basso contenuto calorico rappresentano una valida opzione terapeutica in diversi contesti clinici che..... Persone:

Organizzazioni:

Prodotti:

Luoghi:

Tags:





Nutrimi Live: Dieta chetogenica e salute

Nutrimi - Forum di Nutrizione Pratica. Nuove evidenze e ambiti di applicazione promettenti



Attenzione per le diete e per l'impatto che queste hanno sulla nostra salute, non possono che essere argomenti imprescindibili all'interno di un congresso che si occupa di nutrizione come Nutrimi, in corso proprio in questi giorni. Anche quest'anno, ha trovato ampio spazio la Dieta Chetogenica, la nota terapia dietetica che trova sempre più applicazione anche in diversi contesti di pratica clinica: ne ha parlato la Prof.ssa Anna Maria Colao, del Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia presso l'Università degli studi di Napoli Federico II, e Presidente Eletto SIE – Società Italiana di Endocrinologia, che ha approfondito gli effetti una dieta chetogenica a basso contenuto calorico (VLCKD).

Tra le Diete Chetogeniche, infatti, quelle a basso contenuto calorico rappresentano una valida opzione terapeutica in diversi contesti clinici che vanno dall'epilessia farmaco-resistente, all'emicrania, all'obesità grave con e senza comorbidità, alla steatosi epatica non alcolica, alla sindrome dell'ovaio policistico, alla gestione preoperatoria dei pazienti con obesità candidati alla chirurgia bariatrica.

Tra le ultime promettenti applicazioni cliniche della Dieta Chetogenica, le evidenze scientifiche riportano dati molto interessanti nei casi di psoriasi e cancro: «Una delle patologie su cui ci siamo impegnati negli ultimi 10 anni è la psoriasi, una grave malattia dermatologica che comporta infiammazione cronica e il rilascio di un numero molto elevato di citochine infiammatorie con danni cutanei molto importanti.» ha dichiarato la Prof. Colao.

I dati, infatti, hanno dimostrato che una dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico, non solo migliora la parte cutanea ma anche i parametri cardiovascolari. Continua la Prof.ssa Colao: «Sappiamo che la dieta chetogenica è una dieta antiinfiammatoria che riduce l'ossidazione dei tessuti: così come agisce con un'azione anti infiammatoria sull'obesità viscerale e sui muscoli, agisce anche a livello cutaneo e migliora quelli che possono essere dei quadri clinici veramente devastanti, migliorando la parte metabolica e quella cutanea e permettendo una migliore risposta alle terapie locali.»

Alla luce della sua azione antinfiammatoria profonda, è possibile ipotizzare di utilizzarla anche in altri contesti dove c'è un aumentato catabolismo e uno stato infiammatorio cronico, come per esempio il cancro? «Questa è una delle frontiere più interessanti: le terapie farmacologiche con chemio e radio continuano a rappresentare la prima linea di intervento, ma c'è un notevole interesse nel migliorare le attuali terapie con interventi non farmacologici basati sul miglioramento dell'approccio dietetico come coadiuvante



e nel migliorare le attuali terapie con interventi non farmacologici basati sul miglioramento dell'approccio dietetico come coadiuvante alla terapia farmacologica. In particolare, la dieta chetogenica abbassando insulina e IGF-1 riduce l'impatto sul circuito mTOR, che è uno dei target delle terapie oncologiche, quindi di fatto manda in apoptosi più facilmente le cellule neoplastiche. Esistono già degli studi pubblicati in letteratura, anche se su piccole casistiche e limitate nel tempo, che aprono una frontiera sull'approccio dietetico al paziente oncologico perché verosimilmente molti tumori, soprattutto quelli epidemici nella nostra popolazione (mammella, prostata e colon) vedono nella nutrizione un fattore predisponente importante." conclude la Prof.ssa Colao.

Licenza di distribuzione:

© Pensi che questo testo violi qualche norma sul copyright, contenga abusi di qualche tipo? [Leggi come procedere](#)





Nutrimi Live: Dieta chetogenica e salute

Nutrimi - Forum di Nutrizione Pratica. Nuove evidenze e ambiti di applicazione promettenti



Attenzione per le diete e per l'impatto che queste hanno sulla nostra salute, non possono che essere argomenti imprescindibili all'interno di un congresso che si occupa di nutrizione come Nutrimi, in corso proprio in questi giorni. Anche quest'anno, ha trovato ampio spazio la Dieta Chetogenica, la nota terapia dietetica che trova sempre più applicazione anche in diversi contesti di pratica clinica: ne ha parlato la Prof.ssa Anna Maria Colao, del Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia presso l'Università degli studi di Napoli Federico II, e Presidente Eletto SIE – Società Italiana di Endocrinologia, che ha approfondito gli effetti una dieta chetogenica a basso contenuto calorico (VLCKD).

Tra le Diete Chetogeniche, infatti, quelle a basso contenuto calorico rappresentano una valida opzione terapeutica in diversi contesti clinici che vanno dall'epilessia farmaco-resistente, all'emicrania, all'obesità grave con e senza comorbidità, alla steatosi epatica non alcolica, alla sindrome dell'ovaio policistico, alla gestione preoperatoria dei pazienti con obesità candidati alla chirurgia bariatrica.

Tra le ultime promettenti applicazioni cliniche della Dieta Chetogenica, le evidenze scientifiche riportano dati molto interessanti nei casi di psoriasi e cancro: «Una delle patologie su cui ci siamo impegnati negli ultimi 10 anni è la psoriasi, una grave malattia dermatologica che comporta infiammazione cronica e il rilascio di un numero molto elevato di citochine infiammatorie con danni cutanei molto importanti.» ha dichiarato la Prof. Colao.

I dati, infatti, hanno dimostrato che una dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico, non solo migliora la parte cutanea ma anche i parametri cardiovascolari. Continua la Prof.ssa Colao: «Sappiamo che la dieta chetogenica è una dieta antiinfiammatoria che riduce l'ossidazione dei tessuti: così come agisce con un'azione anti infiammatoria sull'obesità viscerale e sui muscoli, agisce anche a livello cutaneo e migliora quelli che possono essere dei quadri clinici veramente devastanti, migliorando la parte metabolica e quella cutanea e permettendo una migliore risposta alle terapie locali.»

Alla luce della sua azione antinfiammatoria profonda, è possibile ipotizzare di utilizzarla anche in altri contesti dove c'è un aumentato catabolismo e uno stato infiammatorio cronico, come per esempio il cancro? «Questa è una delle frontiere più interessanti: le terapie farmacologiche con chemio e radio continuano a rappresentare la prima linea di intervento, ma c'è un notevole interesse nel migliorare le attuali terapie con interventi non farmacologici basati sul miglioramento dell'approccio dietetico come coadiuvante



migliorare le attuali terapie con interventi non farmacologici basati sul miglioramento dell'approccio dietetico come coadiuvante alla terapia farmacologica. In particolare, la dieta chetogenica abbassando insulina e IGF-1 riduce l'impatto sul circuito mTOR, che è uno dei target delle terapie oncologiche, quindi di fatto manda in apoptosi più facilmente le cellule neoplastiche. Esistono già degli studi pubblicati in letteratura, anche se su piccole casistiche e limitate nel tempo, che aprono una frontiera sull'approccio dietetico al paziente oncologico perché verosimilmente molti tumori, soprattutto quelli epidemici nella nostra popolazione (mammella, prostata e colon) vedono nella nutrizione un fattore predisponente importante." conclude la Prof.ssa Colao.

Licenza di distribuzione:

© Pensi che questo testo violi qualche norma sul copyright, contenga abusi di qualche tipo? [Leggi come procedere](#)





Dieta chetogenica e salute: nuove evidenze e ambiti di applicazione promettenti

Attenzione per le diete e per l'impatto che queste hanno sulla nostra salute, non possono che essere argomenti imprescindibili all'interno di un congresso che si occupa di nutrizione come Nutrimi, in corso proprio in questi giorni. Anche quest'anno, ha trovato ampio spazio la Dieta Chetogenica, la nota terapia dietetica che trova sempre più applicazione anche in diversi contesti di pratica clinica: ne ha parlato la Prof.ssa Anna Maria Colao, del Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia presso l'Università degli studi di Napoli Federico II, e Presidente Eletto SIE – Società Italiana di Endocrinologia, che ha approfondito gli effetti una dieta chetogenica a basso contenuto calorico (VLCKD).

Tra le Diete Chetogeniche, infatti, quelle a basso contenuto calorico rappresentano una valida opzione terapeutica in diversi contesti clinici che vanno dall'epilessia farmaco-resistente, all'emicrania, all'obesità grave con e senza comorbidità, alla steatosi epatica non alcolica, alla sindrome dell'ovaio policistico, alla gestione preoperatoria dei pazienti con obesità candidati alla chirurgia bariatrica.

Tra le ultime promettenti applicazioni cliniche della Dieta Chetogenica, le evidenze scientifiche riportano dati molto interessanti nei casi di psoriasi e cancro: «Una delle patologie su cui ci siamo impegnati negli ultimi 10 anni è la psoriasi, una grave malattia dermatologica che comporta infiammazione cronica e il rilascio di un numero molto elevato di citochine infiammatorie con danni cutanei molto importanti.» ha dichiarato la Prof. Colao.

I dati, infatti, hanno dimostrato che una dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico, non solo migliora la parte cutanea ma anche i parametri cardiovascolari. Continua la Prof.ssa Colao: «Sappiamo che la dieta chetogenica è una dieta antiinfiammatoria che riduce l'ossidazione dei tessuti: così come agisce con un'azione anti infiammatoria sull'obesità viscerale e sui muscoli, agisce anche a livello cutaneo e migliora quelli che possono essere dei quadri clinici veramente devastanti, migliorando la parte metabolica e quella cutanea e permettendo una migliore risposta alle terapie locali.»

Alla luce della sua azione antinfiammatoria profonda, è possibile ipotizzare di utilizzarla anche in altri contesti dove c'è un aumentato catabolismo e uno stato infiammatorio cronico, come per esempio il cancro? «Questa è una delle frontiere più interessanti: le terapie farmacologiche con chemio e radio continuano a rappresentare la prima linea di intervento, ma c'è un notevole interesse nel migliorare le attuali terapie con interventi non farmacologici basati sul miglioramento dell'approccio dietetico come coadiuvante alla terapia farmacologica. In particolare, la dieta chetogenica abbassando insulina e IGF-1 riduce l'impatto sul circuito mTOR, che è uno dei target delle terapie oncologiche, quindi di fatto manda in apoptosi più facilmente le cellule neoplastiche. Esistono già degli studi pubblicati in letteratura, anche se su piccole casistiche e limitate nel tempo, che aprono una frontiera sull'approccio dietetico al paziente oncologico perché verosimilmente molti tumori, soprattutto quelli epidemici nella nostra popolazione (mammella, prostata e colon) vedono nella nutrizione un fattore predisponente importante», conclude la Prof.ssa Colao





Dallo spreco metabolico all'“eco-funzionalità” alimentare

HomeFood

• Food

By

Helodie Fazzalari

-

Maggio 4, 20210



Diete più sane e “sostenibili”: un’esigenza non solo per la nostra salute ma anche per quella dell’ambiente. È ciò che emerge dalle prime battute di Nutrimi, il Forum di Nutrizione Pratica che ha inaugurato la sua XV edizione. Tra i relatori che hanno trattato la tematica, la testimonianza del **Prof. Mauro Serafini** ha riscontrato interesse il suo approccio innovativo allo studio sull'**impatto ecologico dell’obesità**. Durante il suo intervento ha più volte sottolineato l’importanza di adottare una dieta che pensi in un’ottica di salute-uomo e salute-pianeta, due binomi sempre più legati tra loro.

«Il nocciolo della questione da un punto di vista ambientale e salutistico, si basa sull'**aumento esponenziale dei consumi di alimenti ultra-processati** che ha portato a una crescita generalizzata dell’apporto calorico e a regimi nutrizionalmente sbilanciati, responsabili dell’epidemia obesigena e delle connesse patologie degenerative che impattano anche sull’ambiente. Ogni volta che consumiamo un pasto ad alto contenuto energetico, o sbilanciato dal punto di vista nutrizionale, causiamo nel nostro organismo uno stress post-prandiale, inducendo meccanismi di protezione endogena che coinvolgono il sistema immunitario.» ha commentato il Prof. Serafini, che aggiunge «Il consumo in eccesso di questi cibi “stressogeni” rappresenta un danno non solo per la salute dell’individuo, ma anche un costo enorme per il Pianeta, date le **emissioni di anidride carbonica** prodotte lungo la filiera alimentare»

Indice Spreco Alimentare Metabolico

Su queste riflessioni si basa l’innovativo indice Spreco Alimentare Metabolico, basato su un nuovo tipo di spreco che valuta i kg di **cibo “sprecato”**, i kg in eccesso di una persona con problemi di sovrappeso e obesità, e il suo impatto ambientale in termini di emissioni di CO₂, consumo di acqua e di terreno. Ne risulta che, a livello mondiale, la condizione obesigena porta a uno spreco di 141 milioni di tonnellate di cibo, di cui oltre 2



milioni di tonnellate riguardano la sola popolazione italiana: dei risultati che, ancora una volta, dimostrano « **l'insostenibilità dell'obesità**, intesa come una condizione dannosa per la salute dell'uomo ma anche del pianeta».

Adottare un approccio One Health

Una giornata ricca di interventi che è stata inaugurata dal **Prof. Umberto Agrimi**, Direttore del Dipartimento SANV dell'Istituto Superiore di Sanità. Tema centrale del suo intervento, il recente dibattito sugli effetti della pandemia sulla nutrizione umana che sottolinea ancora una volta l'importanza di adottare un **approccio One Health**, modello che, attraverso l'integrazione di diverse discipline, mira a raggiungere la salute globale affrontando i bisogni delle popolazioni sulla base dell'intima relazione tra la loro salute, la salute degli animali e dell'ambiente.

Parole che hanno trovato eco in quelle dei relatori che si sono avvicendati nel corso della giornata e che hanno posto l'accento sulla necessità di adottare nuovi modelli di diete "sostenibili" e a basso impatto ambientale che concorrano alla protezione e al rispetto della **biodiversità e degli ecosistemi**, culturalmente ed economicamente eque e accessibili, sicure e equilibrate dal punto di vista nutrizionale.

Cosa significa dieta sostenibile?

Sicuramente quella mediterranea è 'amica' dell'ambiente, tema sottolineato a più riprese. Non bisogna estremizzare e scegliere, ad esempio, tra dieta vegana o onnivora: piuttosto distinguere tra **diete salutari e non salutari**.

Inoltre, la sostenibilità ambientale non finisce nel momento in cui viene prodotto l'alimento. Sulla sostenibilità di un alimento incide l'impatto ambientale dei sistemi di conservazione, di trasporto, le perdite nutrizionali nel periodo di conservazione, ha sottolineato il prof. Lorenzo Maria Donini, dell'Unità di **Ricerca di Scienza dell'Alimentazione della Sapienza** di Roma. Una dieta è il risultato dell'impatto dei singoli alimenti. Allo stesso modo, la sostenibilità di un alimento è una somma degli impatti di diversi processi.



POSSO AIUTARTI?

ALIMENTAZIONE

Il vero cibo eco

di Nina Gigante

Per aiutare il Pianeta non servono scelte estreme. Nascono le diete che non escludono la carne ma insegnano quando mangiarla e come sceglierla

Non basta andare in giro a piedi, comprare un'auto elettrica, ricordarsi di spegnere le luci: se vuoi dare una svolta eco alla tua vita, la rivoluzione deve riguardare anche la tavola. Il sistema alimentare (allevamento, agricoltura, ma anche lavorazione, imballaggi, spedizione degli alimenti) è responsabile per un quarto del gas serra che stanno surriscaldando il Pianeta. «Serve una rivoluzione delle forchette. E l'aspetto straordinario è che mangiare sostenibile migliora non solo l'ambiente, ma anche la salute» spiega Eliana Liotta, nutrice de *Il cibo che ci salva. La svolta ecologica a tavola per aiutare il pianeta e la salute* (La Nave di Teseo). Sì, ma come fare? Dobbiamo rinunciare, per esempio, alla carne? Mangiare eco significa scegliere di diventare vegetariani o vegan? Non necessariamente,

CON LA CARNIVORA HAI PIÙ POLLO E PESCE

Oggi c'è un nuovo modello alimentare. Si tratta della dieta Carnivora-Climatica (Climate-Carnivore) pensata proprio per fermare il riscaldamento globale. Esclude la carne dei ruminanti, quindi quella rossa, ma dà spazio alle altre, puntando invece il dito sui formaggi. «La rivista *Science* ha stilato una classifica della sostenibilità delle proteine con risultati sorprendenti» spiega Liotta. «Se è vero che per ottenere 50 g di manzo si immettono nell'ambiente ben 17,7 kg di CO₂ (contro i 400

g per lo stesso peso di legumi), quella di maiale, pollo, tacchino e pesce impatta molto meno: addirittura un sesto rispetto alle mucche» precisa Eliana Liotta. «E, malale a parte, sono tutte carni più magre e meno dannose per l'organismo». Contrariamente a quello che si crede pollo e pesce hanno un impatto minore persino dei formaggi con cui tanti vegetariani sostituiscono la bistecca a cena: i formaggi stagionati, per esempio, hanno molti più grassi saturi e provocano due volte le emissioni di un petto di pollo. Poi ci sono le uova, le meno impattanti di tutti. Ecco allora le porzioni suggerite per ogni settimana: il formaggio stagionato una volta sola (meglio lo yogurt e la ricotta); le carni bianche (due volte), il maiale (una volta), il pesce (due volte), uova e legumi 3 volte a settimana. Anche qui, abbondano i cereali integrali e le verdure, locali e di stagione, per ridurre le emissioni dovute a trasporto e serre, ma anche per un altro motivo: sono la base di ogni dieta sana e che fa bene alla tua salute.

CON LA PLANETARIA VERDURE IN PRIMO PIANO

Non c'è dubbio che carne e latticini siano quelli che hanno un impatto maggiore sull'ambiente a causa del gas serra prodotti dalle mucche, a cui vanno aggiunti disboscamento e spreco di risorse, idriche e alimentari, per produrre il mangime e sfamare gli allevamenti intensivi. La soluzione suggerita dalla Dieta Planetaria (Planetary Health Diet), messa a punto da un team di studiosi di Harvard, Fao e Oms con l'obiettivo di dimezzare entro il 2050 i gas serra e le morti per malattie legate all'obesità, è di ribaltare il concetto che noi abbiamo del nostro piatto. In altre parole: rendi le verdure protagoniste e lasci a carne, pesce e uova il ruolo di contorno occasionale. Le proteine animali non sono escluse, ma ridotte: una volta a settimana 100 g di carne rossa e pollame oppure

I FORMAGGI STAGIONATI HANNO UN IMPATTO AMBIENTALE MAGGIORE RISPETTO AL PESCE E ALLE CARNI BIANCHE

QUALE È LA TUA IMPRONTA?

Un'insalata, un hamburger, i biscotti: quello che mangi lascia "un'impronta", in termini di suolo, aria e acqua impiegati per produrlo. Si chiama **foodprint** e in Francia ora compare in etichetta. In attesa che arrivi anche da noi, puoi calcolare la tua **foodprint** con il test **foodprint.org/quiz/**

DONNAMODERNA.COM

POSSO AIUTARTI?



200 g di pesce. Per il resto, metà di ciò che mangi ogni giorno dovrebbe provenire da frutta e verdura (500 g) e cereali integrali (30% a ogni pasto); il restante 20% diviso tra extravergine, semi e noci, che ci difendono da infiammazioni e tumori, yogurt e latticini magri (fino a 250 g al giorno), legumi (75 g al giorno). Una dieta bilanciata, insomma, che comprende ancora la carne ma privilegia altri alimenti, utilissimi per la salute.

I LEGUMI DIVENTANO INDISPENSABILI

Quando si riduce l'apporto di alimenti animali, si tende sempre di andare incontro a carenze, in particolare di proteine e ferro, che sono sempre tra i nutrienti più problematici: abbondano nei legumi, ma per essere assimilati necessitano di piccole accortezze. Il Crea, il più importante ente italiano di ricerca sull'agroalimentare, ha presentato uno studio innovativo che, per la prima volta, oltre

al problema salute considera anche quello della sostenibilità. Spiega Marika Ferrari, tra le autrici dello studio: «Se decidi di ridurre la carne, porta in tavola fino a 5 volte a settimana (3 per gli uomini) i legumi, accompagnandoli sempre con cereali integrali e cibi ricchi di vitamina C: bastano del succo di limone, un po' di prezzemolo fresco, una coppetta di fragole a fine pasto. In questo modo, non solo farai il pieno di ferro, ma ti assicurerai anche proteine magre e sane». Attenzione anche a quello che assumi dopo il tuo piatto di legumi o di verdure ricche di ferro. La caffeina contenuta in un espresso, per esempio, ma anche in un dolce al cioccolato o in una tazza di tè nero, inibisce l'assorbimento del ferro vegetale tra il 60 e il 90% (studio pubblicato sul *Journal of Clinical Nutrition*). Non crea problemi, invece, se prendi il caffè un'ora prima di pranzo o due ore dopo.

REPRODUZIONE RISERVATA

Il tumore va fermato.

Sostieni la ricerca con il 5xMille | C.F. 97298700150

PREMIO DIVULGSCIENCE A FABIO DI TODARO, GIORNALISTA DI FONDAZIONE VERONESI

07-05-2021

PREMIO GIORNALISTICO



Il premio, assegnato a Fabio Di Todaro nel corso del congresso Nutrimi - Forum di nutrizione pratica, per un articolo sul rischio di malnutrizione nei malati di Covid-19

Con l'articolo **Covid-19: oltre 1 paziente su 2 è a rischio malnutrizione**, pubblicato sul **Magazine Fondazione Umberto Veronesi** il 6 novembre, **Fabio Di Todaro** si è aggiudicato il premio giornalistico **DivulgScience 2021**.

Il riconoscimento è stato assegnato nell'ambito del congresso **Nutrimi - Forum di Nutrizione Pratica**, a cui hanno preso parte oltre 600 professionisti sanitari. Ecco le motivazioni della scelta:

«Dopo attenta valutazione di tutti gli articoli candidati, il team scientifico di Nutrimi ha deciso di conferire il premio DivulgScience 2021 al giornalista **Fabio Di Todaro** per il suo articolo Covid-19: oltre 1 paziente su 2 è a rischio malnutrizione pubblicato su Fondazione Veronesi Magazine in data 06/11/20, per aver saputo portare all'attenzione pubblica **una delle più grandi sfide della nutrizione clinica** che hanno caratterizzato quest'ultimo anno, nel pieno rispetto dei criteri di **originalità** e **qualità** del contenuto oltre che di coerenza con le tematiche del Congresso».

Il tema dell'articolo era la **malnutrizione** nei pazienti colpiti da Covid-19, argomento importante e spesso misconosciuto. Partendo dai dati raccolti da uno studio dell'ospedale San Raffaele di Milano, Fabio Di Todaro ne ha spiegato **rischi** e **opportunità**,



approfondendo fra l'altro alcune condizioni particolari come le **terapie intensive** e l'**obesità**: «Tra la malattia (causa) e la perdita di peso (effetto) può innescarsi in realtà un circolo vizioso, in grado di determinare un peggioramento della prognosi. Monitorare lo stato nutrizionale dei pazienti è dunque importante anche per guidare il percorso terapeutico verso la guarigione».

Il congresso Nutrими, giunto alla 15esima edizione, prevede ogni anno l'assegnazione di quattro premi: **Migliore Comunicazione Nutrizionale** (assegnato all'azienda Nucis), **Migliore Innovazione Nutrizionale** (Oplà), **Professionista della Nutrizione** (vinto da Barbara Polese) e **DivulgScience**.



Magazine d'informazione



**Fondazione
Umberto Veronesi**
– per il progresso
delle scienze

CHI SIAMO
IL FONDATORE
MAGAZINE
CONTATTI

COOKIE POLICY
INFORMATIVA SULLA PRIVACY

SEGUICI
YOUTUBE
FACEBOOK
INSTAGRAM
TWITTER

DONA ORA

REGISTRATI AL SITO





Come mangiare la carne in modo eco

 [donnamoderna.com/news/tendenze/dieta-ecosostenibile-carne](https://www.donnamoderna.com/news/tendenze/dieta-ecosostenibile-carne)

7 maggio 2021



Per aiutare il Pianeta non servono scelte estreme. Nascono le diete che non escludono la carne ma insegnano quando mangiarla e come sceglierla

Non basta andare in giro a piedi, comprare un'auto elettrica, ricordarsi di spegnere le luci: se vuoi dare una svolta eco alla tua vita, la rivoluzione deve riguardare anche la tavola. **Il sistema alimentare** (allevamento, agricoltura, ma anche lavorazione, imballaggi, spedizione degli alimenti) è **responsabile per un quarto dei gas serra** che stanno surriscaldando il Pianeta. «Serve una rivoluzione delle forchette. E l'aspetto straordinario è che mangiare sostenibile migliora non solo l'ambiente, ma anche la salute» spiega Eliana Liotta, autrice de *Il cibo che ci salverà. La svolta ecologica a tavola per aiutare il pianeta e la salute* (La Nave di Teseo).

Sì, ma come fare? Dobbiamo rinunciare, per esempio, alla carne? **Mangiare eco significa scegliere di diventare vegetariani o vegani? Non necessariamente.**

Con la dieta Carnivora hai più pollo e pesce

Oggi c'è un nuovo modello alimentare. Si tratta della **dieta Carnivora-Climatica (Climate-Carnivore)** pensata proprio per fermare il riscaldamento globale. **Esclude la carne dei ruminanti, quindi quella rossa**, ma dà spazio alle altre, **puntando invece il dito sui formaggi.**

«La rivista *Science* ha stilato una classifica della sostenibilità delle proteine con risultati sorprendenti» spiega Liotta. «Se è vero che per ottenere 50 g di manzo si immettono nell'ambiente ben 17,7 kg di CO₂ (contro i 400 g per lo stesso peso di legumi), quella di maiale, pollo, tacchino e pesce impatta molto meno: addirittura un sesto rispetto alle mucche» precisa Eliana Liotta. «E, maiale a parte, sono tutte carni più magre e meno dannose per l'organismo».





Contrariamente a quello che si crede **pollo e pesce hanno un impatto minore persino dei formaggi** con cui tanti vegetariani sostituiscono la bistecca a cena: i formaggi stagionati, per esempio, hanno molti più grassi saturi e provocano due volte le emissioni di un petto di pollo. Poi ci sono le **uova**, le meno impattanti di tutti.

Ecco allora **le porzioni suggerite per ogni settimana**: il formaggio stagionato una volta sola (meglio lo yogurt e la ricotta); le carni bianche (due volte), il maiale (una volta), il pesce (due volte), uova e legumi 3 volte alla settimana. Anche qui, abbondano i cereali integrali e le verdure, locali e di stagione, per ridurre le emissioni dovute a trasporto e serre, ma anche per un altro motivo: sono la base di ogni dieta sana e che fa bene alla tua salute.

Cos'è la Dieta
Pesco-
Mediterranea



Con la dieta Planetaria verdure in primo piano

Non c'è dubbio che carne e latticini siano quelli che hanno un impatto maggiore sull'ambiente a causa dei gas serra prodotti dalle mucche, a cui vanno aggiunti disboscamento e spreco di risorse, idriche e alimentari, per produrre il mangime e sfamare gli allevamenti intensivi.

La soluzione suggerita dalla **dieta Planetaria (Planetary Health Diet)**, messa a punto da un team di studiosi di Harvard, Fao e Oms con l'obiettivo di dimezzare entro il 2050 i gas serra e le morti per malattie legate all'obesità, è di ribaltare il concetto che noi abbiamo del nostro piatto. In altre parole: **rendi le verdure protagoniste e lasci a carne, pesce e uova il ruolo di contorno occasionale.**

I FORMAGGI STAGIONATI HANNO UN IMPATTO AMBIENTALE MAGGIORE RISPETTO AL PESCE E ALLE CARNI BIANCHE





Le proteine animali non sono escluse, ma ridotte: una volta alla settimana 100 g di carne rossa e pollame oppure 200 g di pesce. Per il resto, metà di ciò che mangi ogni giorno dovrebbe provenire da **frutta e verdura** (500 g) e **cereali integrali** (30% a ogni pasto); il restante 20% diviso tra extravergine, semi e noci, che ci difendono da infiammazioni e tumori, yogurt e latticini magri (fino a 250 g al giorno), legumi (75 g al giorno). **Una dieta bilanciata, insomma, che comprende ancora la carne ma privilegia altri alimenti**, utilissimi per la salute.

La dieta Galveston per la menopausa



I legumi diventano indispensabili

Quando si riduce l'apporto di alimenti animali, si teme sempre di andare incontro a carenze, in particolare di **proteine e ferro**, che sono sempre tra i nutrienti più problematici: **abbondano nei legumi, ma per essere assimilati necessitano di piccole accortezze**.

Il **Crea**, il più importante ente italiano di ricerca sull'agroalimentare, ha presentato a NutriMi 2021 (www.nutrimi.it) uno studio innovativo che, per la prima volta, oltre al problema salute considera anche quello della sostenibilità. Spiega Marika Ferrari, tra le autrici dello studio: «**Se decidi di ridurre la carne, porta in tavola fino a 5 volte alla settimana (3 per gli uomini) i legumi**, accompagnandoli sempre con cereali integrali e cibi ricchi di vitamina C: bastano del succo di limone, un po' di prezzemolo fresco, una coppetta di fragole a fine pasto. In questo modo, non solo farai il pieno di ferro, ma ti assicurerai anche proteine magre e sane».

Attenta anche a quello che assumi dopo il tuo piatto di legumi o di verdure ricche di ferro. La caffeina contenuta in un espresso, per esempio, ma anche in un dolce al cioccolato o in una tazza di tè nero, inibisce l'assorbimento del ferro vegetale tra il





60 e il 90% (studio pubblicato sul *Journal of Clinical Nutrition*). Non crea problemi, invece, se prendi il caffè un'ora prima di pranzo o due ore dopo.

Quale è la tua impronta?

Un'insalata, un hamburger, i biscotti: quello che mangi lascia "un'impronta", in termini di suolo, aria e acqua impiegati per produrlo. Si chiama foodprint e in Francia ora compare in etichetta. In attesa che arrivi anche da noi, **puoi calcolare la tua foodprint** con il test foodprint.org/quiz/

