Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	**Neuromed**			
	Giornale.it	05/07/2016	*LA PASTA (POCA) FA BENE E NON FA INGRASSARE*	2
3	Il Quotidiano del Sud	05/07/2016	*RICERCA DELLA BARILLA "LA PASTA NON INGRASSA"*	3
	Laricercascientifica.it	05/07/2016	*DIETROFRONT: LA PASTA NON FA INGRASSARE!*	4
	Adnkronos.com/IGN	04/07/2016	*LA PASTA NON FA INGRASSARE, STUDIO ITALIANO ASSOLVE SPAGHETTI E RIGATONI*	6
	Ansa.it	04/07/2016	*PASTA NON INGRASSA, SILHOUETTE PIU' SANA PER CHI LA MANGIA*	7
	Denaro.it	04/07/2016	*SFATATO UN MITO (PER FORTUNA): LA PASTA NON FA INGRASSARE*	9
	Focus.it	04/07/2016	*ALIMENTI: STUDIO ITALIANO ASSOLVE LA PASTA, NON FA INGRASSARE*	11
	Ilmattino.it	04/07/2016	*LA PASTA NON INGRASSA, CHI LA MANGIA E' PIU' IN FORMA: PAROLA DEI RICERCATORI*	13
	Ilmessaggero.it	04/07/2016	*ALIMENTAZIONE, LA PASTA NON INGRASSA E CONTRIBUISCE A SILHOUETTE PIU' SANA*	14
	Iltempo.it	04/07/2016	*ALIMENTI: STUDIO ITALIANO ASSOLVE LA PASTA, NON FA INGRASSARE*	15
	Lasaluteinpillole.it	04/07/2016	*ALIMENTI: STUDIO ITALIANO ASSOLVE LA PASTA, NON FA INGRASSARE*	16
	Leggo.it	04/07/2016	*ALIMENTAZIONE, LA PASTA NON INGRASSA E CONTRIBUISCE A SILHOUETTE PIU' SANA*	18
	Leonardo.it	04/07/2016	*LA PASTA FA INGRASSARE, ANZI NO*	19
	Paginesalute.it	04/07/2016	*DIETA: LA PASTA NON FA INGRASSARE*	21
	Panoramasanita.it	04/07/2016	*LA PASTA NON FA INGRASSARE, ANZI*	22
	TgCom24.Mediaset.it	04/07/2016	*DIETA, STUDIO ITALIANO "ASSOLVE" LA PASTA: NON FA INGRASSARE, CHI LA MANGIA RESTA IN FORMA*	23

Giornale.it

LA PASTA (POCA) FA BENE E NON FA INGRASSARE

Lug 5, 2016 | Salute, benessere e sport | 0 | ★★★★★

Uno studio assolve il piatto principe dell'alimentazione italiana. La pasta non fa ingrassare, ma anzi se consumata con regolarità e moderazione può aiutare il fisico a restare in forma. E' quanto emerge da uno studio italiano condotto presso il Dipartimento di Epidemiologia dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia). Secondo i ricercatori un piatto di pasta è più che lecito, ma basta che il consumo non superi i 50 grammi al giorno, o comunque sia una quantità equivalente al 10% delle calorie giornaliere totali. In questo modo si tende a essere più "magri" di chi invece ne limita il consumo.

Pubblicata sulla rivista Nutrition and Diabetes, la ricerca ha preso in esame oltre 23mila persone. Gli esperti hanno analizzato le "misure" corporee dei partecipanti: peso, altezza, indice di massa corporea (IMC – cioè il rapporto tra peso e altezza moltiplicata per se stessa, utilizzato per misurare se una persona è sovrappeso o obesa), girovita, rapporto vita-fianchi. Grande attenzione è stata rivolta anche alle abitudini alimentari dei pazienti.

Dai test è emerso che il consumo di pasta non si associa a un maggiore peso corporeo: mangiarla (sempre senza esagerare), al contrario si associa a un IMC più basso, minore circonferenza addominale e miglior rapporto vita-fianchi.

"Molte persone oggi bandiscono la pasta dalla tavola, andandola però poi a sostituire con cibi meno salutari, ad esempio carni rosse in eccesso", ha spiegato Licia Iacoviello, del centro Neuromed. "E' senz'altro meglio restare fedeli alla dieta mediterranea, con consumi moderati di tutti i suoi elementi, la pasta in primis", ha aggiunto.

SHARE: RATE:

PREVIOUS

Fermato il presunto assassino dello studente Americano ucciso a Roma

NEXT

Corruzione a Roma: indagato tira in ballo Angelino Alfano

RELATED POSTS

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

il Quotidiano del Sud
REGGIO CALABRIA

Data 05-07-2016
Pagina 3
Foglio 1

Ricerca della Barilla «La pasta non ingrassa»

SE avete bandito la pasta dalla tavola pensando che faccia ingrassare, è il momento di ripensare questa scelta alimentare. Uno studio italiano dimostra infatti che a sfoggiare una forma migliore, girovita e rapporto vita/fianchi più armoniosi e meno problemi di sovrappeso, sono tendenzialmente coloro che la pasta la mangiano e non chi, invece, ne consuma poca o per niente. Lo studio è stato condotto presso l'Irccs Neuromed di Pozzilli (Isernia) sfruttando i dati di due progetti di ricerca - Moli-sani e Inhes (Italian Nutrition & HEalth Survey) e pubblicato sulla rivista Nutrition and Diabetes e co-finanziata da Barilla Spa.

Parage annuncia le dimissioni dall'Ukip

Svelato traffico di organi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Dietrofront: la pasta non fa ingrassare!

luglio 5 Redazione

Molto spesso alcuni studi scientifici giungono a delle conclusioni del tutto inattese che, il più delle volte, servono a confutare tesi o credenze condivise da tempo. Oggi è la volta di sfatare anche **il mito della pasta tra gli alimenti che fanno maggiormente ingrassare.** Contrordine, quindi, non solo la pasta non favorisce il sovrappeso e l'obesità nell'individuo, tutt'altro, se consumata nelle giuste quantità può aiutare il nostro fisico a mantenersi in forma.

La ricerca scientifica è stata condotta presso il Dipartimento di Epidemiologia dell'IRCCS Neuromed e i risultati sono stati pubblicati sulla rivista Nutrition and Diabetes. Lo studio ha preso in considerazione un campione di oltre 20mila persone analizzando le misure del corpo, come peso, altezza, fianchi, **indice di massa corporea (IMC)** e prendendo in considerazione le abitudini a tavola di ciascuno di essi.

Vedi anche **Superbebè con il latte materno**

Dai risultati dello studio condotto emerge che **la pasta non è associabile ad un maggior peso corporeo** negli individui e che, addirittura, se consumata con la giusta regolarità e senza abusi concorre a definire un indice di massa corporea più basso, una minore circonferenza addominale e un miglior rapporto vita-fianchi.

Attenzione, però, il consumo, come detto, non deve essere esagerato: i ricercatori consigliano delle porzioni di **50 grammi al giorno di pasta** e non oltre, per poter trarne il giusto beneficio dall'introduzione di uno dei piatti più amati nella nostra dieta quotidiana. Nessuna indicazione, però, per quanto riguarda gli **ingredienti utilizzati** per condire il piatto di pasta: è fuor di dubbio, crediamo, che la tipologia di condimento utilizzato (più o meno grasso)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

possa condizionare, e non poco, queste conclusioni.

Ricerca Alimenti

Google™ Ricerca personalizzata

CERCA

Cerca sul sito

Digita e premi enter

Categorie

Seleziona una categoria

Disclaimer

Per qualsiasi informazione, richiesta o comunicazione si rimanda alla sezione **Informativa Sito** accessibile dalla pagina **Contatti**. Scopri di più leggendo anche la **Privacy Policy** del sito **La Ricerca Scientifica.it**

Chi siamo?

La Ricerca Scientifica.it
Via Adalberto 6 - 00162 Roma
TEL 06 644465174

Seguici su

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LA PASTA NON FA INGRASSARE, STUDIO ITALIANO ASSOLVE SPAGHETTI E RIGATONI

La rivincita di spaghetti, mezze maniche e rigatoni sui chili di troppo. Mangiare pasta non fa ingrassare, anzi. Secondo una ricerca tutta italiana, a differenza di quanto si tende a pensare, il consumo di questo alimento tipico della dieta tricolore è associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea. Insomma, la pasta sarebbe amica della linea. Lo studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, rende dunque giustizia a questo elemento fondamentale della dieta mediterranea, mostrando come il consumo di pasta è in realtà associato a una ridotta probabilità di obesità, sia generale che addominale. La ricerca, pubblicata su 'Nutrition and Diabetes', ha esaminato più di 23.000 persone reclutate in due grandi studi epidemiologici: Moli-sani e Inhes (Italian Nutrition & Health Survey), condotti da diversi anni dallo stesso Dipartimento. "Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari - spiega George Pounis, primo autore del lavoro - si è visto che il consumo di pasta, contrariamente a quanto molti pensano, non è associato ad un aumento del peso corporeo, ma piuttosto è il contrario. I nostri dati mostrano che godersi" un piatto di pasta, "in base alle esigenze individuali, contribuisce a un indice di massa corporea sano, a una circonferenza della vita ridotta e a un migliore rapporto vita-fianchi". Insomma, la pancetta non è colpa della passione per spaghetti & co. Molti studi hanno già dimostrato come la dieta mediterranea sia uno dei regimi alimentari più sani, anche quando si parla di controllo del peso. Molto poco, tuttavia, si sa sul ruolo specifico di un componente 'chiave', come appunto la pasta. I dati dello studio Neuromed colmano questa lacuna. "Nella visione comune - dice Licia Iacoviello, capo del Laboratorio di Epidemiologia nutrizionale molecolare dell'Istituto - la pasta è spesso considerata non adeguata quando si vuole perdere peso, e alcune persone la bandiscono completamente dai loro pasti. Alla luce di questa ricerca - continua - possiamo dire che questo non è un atteggiamento corretto". "Stiamo parlando di una componente fondamentale della tradizione mediterranea e italiana, e non vi è alcun motivo di farne a meno. Il messaggio che emerge da questo studio, come da altre analisi scientifiche condotte all'interno dei Progetti Moli-sani e Inhes, è che la dieta mediterranea, consumata con moderazione e rispettando la varietà di tutti gli elementi (pasta, in primo luogo), fa bene alla salute". space play / pause q unload | stop f fullscreen shift + ? ? slower / faster ? ? volume m mute ? ? seek. seek to previous 1 2 … 6 seek to 10%, 20% … 60%

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione consideriamo che accetti il loro uso. Ok Informativa estesa

Pasta non ingrassa, silhouette più sana per chi la mangia

Basta non esagerare nelle quantità, ok 50 grammi al giorno

04 luglio, 15:42

G+1 0 Consiglia 0

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggerisci ()

1 di 1

pasta e linea

Dietro front sulla pasta, non farebbe ingrassare. Anzi, le persone che la consumano con regolarità e moderazione (in media ca 50 grammi di pasta al dì, o il 10% delle calorie giornaliere totali) tendono a essere più in forma e più "magre" di chi, invece, ne limita i consumi.

E' quanto suggerisce uno studio condotto presso il Dipartimento di Epidemiologia dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia), sfruttando i dati di due ampi progetti di ricerca - Moli-sani e INHES (Italian Nutrition & HEalth Survey).

Pubblicata sulla rivista Nutrition and Diabetes, la ricerca ha preso in esame oltre 23.000 persone, inserite nei due studi, ed è stata in parte finanziata da Barilla Spa.

Gli esperti hanno analizzato le "misure" corporee dei partecipanti, peso, altezza, indice di massa corporea (IMC - che è il rapporto tra peso e altezza moltiplicata per se stessa e si usa per misurare se una persona è sovrappeso o obesa), girovita, rapporto vita/fianchi ecc. Le abitudini alimentari sono state studiate nel dettaglio.

E' emerso che il consumo di pasta non si associa a un maggiore peso corporeo: mangiarla (sempre senza esagerare), al contrario si associa a un IMC più basso, minore circonferenza addominale e

PUBBLICITÀ

Fecondazione: calano coppie e cicli, ma aumentano bimbi nati
Oltre 12.600 i bimbi nati dalla provetta nel 2014,il 2,5% totale

Scoperta sostanza che spegne golosità per cibi ipercalorici
Riduce la sensazione di piacere associata a tali alimenti

Dieci alimenti aiutano a difendersi da danni raggi solari
Da pomodori a uova e pesce,aiutano 'dall'interno' contro Uvb/Uva

VAI AL SITO PROFESSIONAL

viverla tutta

Pfizer

Crescono 'svapatori' mondo, sempre più alternative a 'bionde'
Global Nicotine Forum, 'vantaggi per salute ma leggi repressive'

Salute: Roversi, festival per settore che avanza tumultuoso
Da domani torna Scienza Medica: 'Su vaccini è cosa abnorme'

Sclerosi multipla, ricercatori in rete per vincere malattia
Al centro 'data sharing', alleanza per progressive e valutazione

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

miglior rapporto vita-fianchi.

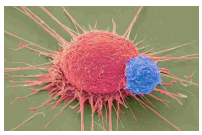
"Molte persone oggi bandiscono la pasta dalla tavola, andandola però poi a sostituire con cibi meno salutari (ad esempio carni rosse in eccesso) - spiega Licia Iacoviello del Neuromed -. E' senz'altro meglio, conclude, restare fedeli alla dieta mediterranea, con consumi moderati di tutti i suoi elementi, la pasta in primis".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Indietro

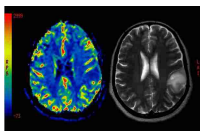
condividi:

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:

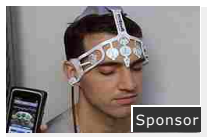


Smascherare mille volti del cancro per nuove cure su misura - Sanità - Salute e…

Allarme zecche, nella metà dei casi non si avverte morso - Stili di vita - Salute…



Aspirina liquida nuova possibile arma contro tumore cervello - Medicina - Salute e…



Parla senza errori 7 lingue straniere grazie a...

ANNUNCI PPN

Una scoperta scioccante
Un 40enne ha imparato 2 lingue straniere con questo metodo!
www.notizie-di-oggi.com

I risultati scioccanti
di un metodo sperimentale per imparare le lingue straniere
sciencejournalitalia.com

Olimpic * VillaRosa/TE**
Fronte mare, piscina, spiaggia privata ... la vacanza ideale
www.hotelolimpic.it

70mila italiani con sclerosi multipla, casi in aumento

Esperti, una sfida in parte vinta, modello da esportare

Farmaci: Janssen Italia, +66% fatturato negli ultimi 9 anni

Festeggia 40 anni con evento su giovani e innovazione salute

Al Bano, Leali e Cutugno contro la polio,1 download salva 3 vite

Nel progetto anche Sarah Jane Morris, canzone su iTunes da oggi

Italiani sedentari, Apoteca Natura lancia lotta all'obesità

A maggio in 550 farmacie al via 'Più chilometri meno centimetri'

VAI ALLA RUBRICA

- Oncologia
- Pediatria
- Cardiologia

- Ministero della Salute
- Istituto Superiore di Sanita'
- Organizzazione Mondiale della Sanita'
- Agenzia per i Servizi Sanitari Regionali
- Istituto per la Prevenzione e la Salute dei Lavoratori
- Associazione italiana per la lotta all'Aids
- Food and Drug Administration americana, ente registrazione farmaci usa
- Istituto della Sanita' Americana
- Istituto Nazionale del Cancro USA
- Società italiana di pediatria
- Ospedale Bambino Gesù
- Sindacato dei Medici di Famiglia Italiani
- IRCCS Burlo Garofolo Trieste
- AIFA Agenzia Italiana del Farmaco
- Società Psicoanalitica Italiana

P.I. 00876481003 - © Copyright ANSA - Tutti i diritti riservati

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

AGENDA

Lunedì 4 luglio, 20.41
Presentazione di aziende - "A Taste of Southern Italy"

Salerno
Sede di Confindustria

Guardia di Finanza: concorso pubblico per 605 allievi marescialli

Il corpo della Guardia di Finanza ha indetto un concorso per l'ammissione di 605 allievi marescialli all'88° corso presso la Scuola Ispettori e Sovrintendenti per l'anno accademico 2016/2017. Si può partecipare al concorso fino all'11 aprile. I 605 posti saranno…

Giovedì, 15 dicembre 2016
Lavoro

Comunali, Renzi: A Napoli ci ho messo la faccia, il problema è il partito

Sfatato un mito (per fortuna): la pasta non fa ingrassare

Lunedì, 4 luglio 2016 ildenaro.it **Pubblicato in** Futura

1
Mi piace
Condividi
1
G+1
Condividi

Sfatato un mito. E per fortuna, perché a essere messo alle strette dalle evidenze scientifiche è il mantra della pasta-che-fa-ingrassare. Una cattiva reputazione che ha spinto molte persone a decidere di limitare il suo consumo, spesso nel quadro di una di quelle aggressive diete "fai da te". Ora una ricerca condotta dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli rende giustizia a questo fondamentale elemento della Dieta mediterranea, mostrando come il consumo di pasta sia in realtà

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

"Se mi viene detto che a Napoli non riusciamo ad andare al ballottaggio io vado a metterci la faccia a fianco alla candidata che abbiamo scelto. Non abbandono i candidati perché sono il segretario del partito e ci ho sempre…

Lunedì, 4 luglio 2016

Politica

Bacoli, il sindaco Della Ragione attacca: Traditori senza attributi per difendere il programma di cambiamento

Cittadini in piazza, oggi alle 18, per Josi della Ragione, sindaco di Bacoli, che in seguito alle dimissioni di nove consiglieri della sua maggioranza ha perso la fascia tricolore. "Io e tanti altri di Freebacoli abbiamo sacrificato la nostra giovinezza…

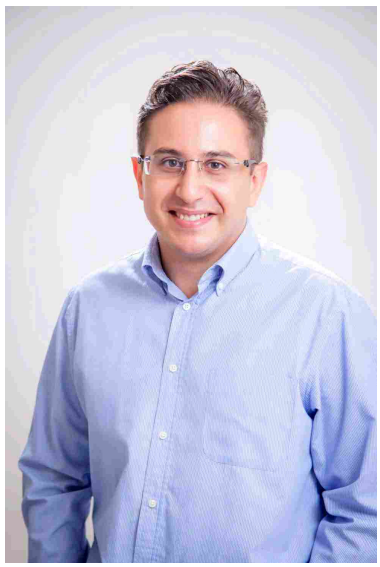
Lunedì, 4 luglio 2016

Dai Comuni

Comunali, Renzi: Napoli risultato da decifrare, abbiamo vinto in sette comuni della provincia

"Penso a Napoli dove non riusciamo a vincere. Questo è un dato

associato a una riduzione dell'obesità, considerando sia quella generale che quella specificamente addominale.



La ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica Nutrition and Diabetes, ha preso in esame oltre 23.000 persone inserite in due grandi studi: Moli-sani e INHES (Italian Nutrition & HEalth Survey), condotti dallo stesso Dipartimento. "*Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari* – spiega **George Pounis**, primo autore del lavoro – *abbiamo visto che il consumo di pasta, diversamente da quello che molti pensano, non si associa a un aumento del peso corporeo. Al contrario: i nostri dati mostrano che mangiare pasta si traduce in un più salutare indice di massa corporea, una minore circonferenza addominale e un miglior rapporto vita-fianchi*".

Dai numerosi studi già condotti, la Dieta Mediterranea emerge chiaramente per i suoi effetti benefici sulla salute, compreso il controllo del peso. Molto poco, invece, si sapeva del ruolo specifico di un componente basilare come la pasta. I dati dello studio Neuromed, ora, vanno a colmare questa lacuna, confermando alcune osservazioni recentemente condotte negli Stati Uniti e in Grecia. "*La pasta* – dice **Licia Iacoviello**, capo del Laboratorio di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale del Neuromed - *è spesso considerata un fattore da limitare quando si segue una dieta per perdere peso. C'è chi la elimina completamente dai suoi pasti. Alla luce di questa ricerca, possiamo dire che non è un atteggiamento corretto. Stiamo parlando di un componente fondamentale della tradizione mediterranea italiana, e non c'è ragione per farne a meno. Il messaggio che emerge da questo studio, come da altri lavori scientifici già emersi nell'ambito dei progetti Moli-sani e Inhes, è che seguire la Dieta Mediterranea, nella moderazione dei consumi e nella varietà di tutti i suoi elementi, la pasta in primis, rappresenta un vantaggio per la salute*".

ULTIMI DA ILDENARO.IT

Guardia di Finanza: concorso pubblico per 605 allievi marescialli

XIX Borsa Mediterranea del Turismo Archeologico

XIX Borsa Mediterranea del Turismo Archeologico

XIX Borsa Mediterranea del Turismo Archeologico

XIX Borsa Mediterranea del Turismo Archeologico

Altro in questa categoria: « The reasons why policy makers miss the entrepreneurial society's purpose

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Alimenti: studio italiano assolve la pasta, non fa ingrassare

Il consumo è associato a una riduzione dell'indice di massa corporea

| ADN KRONOS

Roma, 4 lug. (AdnKronos Salute) - La rivincita di spaghetti, mezze maniche e rigatoni sui chili di troppo. Mangiare pasta non fa ingrassare, anzi. Secondo una ricerca tutta italiana, a differenza di quanto si tende a pensare, il consumo di questo alimento tipico della dieta tricolore è associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea. Insomma, la pasta sarebbe amica della linea. Lo studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, rende dunque giustizia a questo elemento fondamentale della dieta mediterranea, mostrando come il consumo di pasta è in realtà associato a una ridotta probabilità di obesità, sia generale e addominale.

La ricerca, pubblicata su 'Nutrition and Diabetes', ha esaminato più di 23.000 persone reclutate in due grandi studi epidemiologici: Moli-sani e Inhes (Italian Nutrition & Health Survey), condotti da diversi anni dallo stesso Dipartimento. "Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari - spiega George Pounis, primo

Codice Sconto

10 DRITTE SCIENTIFICHE
per superare
la MATURITÀ

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

autore del lavoro - si è visto che il consumo di pasta, contrariamente a quanto molti pensano, non è associato ad un aumento del peso corporeo, ma piuttosto è il contrario. I nostri dati mostrano che godersi" un piatto di pasta, "in base alle esigenze individuali, contribuisce a un indice di massa corporea sano, a una circonferenza della vita ridotta e a un migliore rapporto vita-fianchi". Insomma, la pancetta non è colpa della passione per spaghetti & co.

Molti studi hanno già dimostrato come la dieta mediterranea sia uno dei regimi alimentari più sani, anche quando si parla di controllo del peso. Molto poco, tuttavia, si sa sul ruolo specifico di un componente 'chiave', come appunto la pasta. I dati dello studio Neuromed colmano questa lacuna. "Nella visione comune - dice Licia Iacoviello, capo del Laboratorio di Epidemiologia nutrizionale molecolare dell'Istituto - la pasta è spesso considerata non adeguata quando si vuole perdere peso, e alcune persone la bandiscono completamente dai loro pasti. Alla luce di questa ricerca - continua - possiamo dire che questo non è un atteggiamento corretto".

"Stiamo parlando di una componente fondamentale della tradizione mediterranea e italiana, e non vi è alcun motivo di farne a meno. Il messaggio che emerge da questo studio, come da altre analisi scientifiche condotte all'interno dei Progetti Moli-sani e Inhes, è che la dieta mediterranea, consumata con moderazione e rispettando la varietà di tutti gli elementi (pasta, in primo luogo), fa bene alla salute".

04 LUGLIO 2016 | ADNKRONOS

scienza, salute, salute

Vedi anche

8 modi per combattere il jet lag

CONTENUTI CORRELATI

Segnaletica per cibi sani

Scienziati da spiaggia

Le più strane forme di automedicazione tra primati

Quante persone si portò via davvero la peste nera?

Funghi allucinogeni contro la depressione?

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Alimentazione, la pasta non ingrassa e contribuisce a silhouette più sana

0 1 Condividi 0 G+1

Mi piace Piace a 978 mila persone. Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.

Dietro front sulla pasta, non farebbe ingrassare. Anzi, le persone che la consumano con regolarità e moderazione (in media ca 50 grammi di pasta al dì, o il 10% delle calorie giornaliere totali) tendono a essere più in forma e più «magre» di chi, invece, ne limita i consumi. È quanto suggerisce uno studio condotto presso il Dipartimento di Epidemiologia dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia), sfruttando i dati di due ampi progetti di ricerca - Moli-sani e INHES (Italian Nutrition & HEalth Survey). Pubblicata sulla rivista Nutrition and Diabetes, la ricerca ha preso in esame oltre 23.000 persone, inserite nei due studi, ed è stata in parte finanziata da Barilla Spa. Gli esperti hanno analizzato le «misure» corporee dei partecipanti, peso, altezza, indice di massa corporea (IMC - che è il rapporto tra peso e altezza moltiplicata per se stessa e si usa per misurare se una persona è sovrappeso o obesa), girovita, rapporto vita/fianchi etc. Le abitudini alimentari di ciascuno sono state studiate nel dettaglio. È emerso che il consumo di pasta non si associa a un maggiore peso corporeo: mangiarla (sempre senza esagerare), al contrario si associa a un IMC più basso, minore circonferenza addominale e miglior rapporto vita-fianchi. «Molte persone oggi bandiscono la pasta dalla tavola, andandola però poi a sostituire con cibi meno salutari (ad esempio carni rosse in eccesso) - spiega Licia Iacoviello del Neuromed -. È senz'altro meglio, conclude, restare fedeli alla dieta mediterranea, con consumi moderati di tutti i suoi elementi, la pasta in primis».

Lunedì 4 Luglio 2016, 13:33 - Ultimo aggiornamento: 04-07-2016 17:26

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mi piace Piace a 978 mila persone. Iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.

Segui @mattinodinapoli G+ Segui

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE...

L'uomo senza gamba chiede l'elemosina, ma viene

Sponsor

Queste 5 auto sono state un flop allucinante

IL MATTINO TV

Accade solo a Napoli: fuga al mare fai-da-te con impepata di cozze

Raccomandato da Outbrain

IL VIDEO PIU' VISTO

Bacoli, la solidarietà di de Magistris a Della Ragione

+ VAI A TUTTI I VIDEO

LE PIÙ CONDIVISE

L'ANTICIPAZIONE

De Crescenzo: «Ecco perché non conviene innamorarsi»

di Luciano De Crescenzo

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Il Messaggero.it

Data 04-07-2016
Pagina
Foglio 1

ALIMENTAZIONE, LA PASTA NON INGRASSA E CONTRIBUISCE A SILHOUETTE PIU' SANA

Dietro front sulla pasta, non farebbe ingrassare. Anzi, le persone che la consumano con regolarità e moderazione (in media ca 50 grammi di pasta al dì, o il 10% delle calorie giornaliere totali) tendono a essere più in forma e più «magre» di chi, invece, ne limita i consumi. È quanto suggerisce uno studio condotto presso il Dipartimento di Epidemiologia dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia), sfruttando i dati di due ampi progetti di ricerca - Moli-sani e INHES (Italian Nutrition & HEalth Survey). Pubblicata sulla rivista Nutrition and Diabetes, la ricerca ha preso in esame oltre 23.000 persone, inserite nei due studi, ed è stata in parte finanziata da Barilla Spa. Gli esperti hanno analizzato le «misure» corporee dei partecipanti, peso, altezza, indice di massa corporea (IMC - che è il rapporto tra peso e altezza moltiplicata per se stessa e si usa per misurare se una persona è sovrappeso o obesa), girovita, rapporto vita/fianchi etc. Le abitudini alimentari di ciascuno sono state studiate nel dettaglio. È emerso che il consumo di pasta non si associa a un maggiore peso corporeo: mangiarla (sempre senza esagerare), al contrario si associa a un IMC più basso, minore circonferenza addominale e miglior rapporto vita-fianchi. «Molte persone oggi bandiscono la pasta dalla tavola, andandola però poi a sostituire con cibi meno salutari (ad esempio carni rosse in eccesso) - spiega Licia Iacoviello del Neuromed -. È senz'altro meglio, conclude, restare fedeli alla dieta mediterranea, con consumi moderati di tutti i suoi elementi, la pasta in primis». **Lunedì 4 Luglio 2016 - Ultimo aggiornamento: 13:33**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Questo sito utilizza cookie analitici e di profilazione, propri e di altri siti, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie fai riferimento all'informativa. Se fai click sul bottone "Acconsento" o accedi a qualunque elemento sottostante a questo banner acconsenti all'uso dei cookie. Acconsento Informativa

04/07/2016 15:40

Tweet 0 0 0
G+1 Consiglia Mi piace

Alimenti: studio italiano assolve la pasta, non fa ingrassare

Il consumo è associato a una riduzione dell'indice di massa corporea

Roma, 4 lug. (AdnKronos Salute) - La rivincita di spaghetti, mezze maniche e rigatoni sui chili di troppo. Mangiare pasta non fa ingrassare, anzi. Secondo una ricerca tutta italiana, a differenza di quanto si tende a pensare, il consumo di questo alimento tipico della dieta tricolore è associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea. Insomma, la pasta sarebbe amica della linea. Lo studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, rende dunque giustizia a questo elemento fondamentale della dieta mediterranea, mostrando come il consumo di pasta è in realtà associato a una ridotta probabilità di obesità, sia generale e addominale.La ricerca, pubblicata su 'Nutrition and Diabetes', ha esaminato più di 23.000 persone reclutate in due grandi studi epidemiologici: Moli-sani e Inhes (Italian Nutrition & Health Survey), condotti da diversi anni dallo stesso Dipartimento. "Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari - spiega George Pounis, primo autore del lavoro - si è visto che il consumo di pasta, contrariamente a quanto molti pensano, non è associato ad un aumento del peso corporeo, ma piuttosto è il contrario. I nostri dati mostrano che godersi" un piatto di pasta, "in base alle esigenze individuali, contribuisce a un indice di massa corporea sano, a una circonferenza della vita ridotta e a un migliore rapporto vita-fianchi". Insomma, la pancetta non è colpa della passione per spaghetti & co.Molti studi hanno già dimostrato come la dieta mediterranea sia uno dei regimi alimentari più sani, anche quando si parla di controllo del peso. Molto poco, tuttavia, si sa sul ruolo specifico di un componente 'chiave', come appunto la pasta. I dati dello studio Neuromed colmano questa lacuna. "Nella visione comune - dice Licia Iacoviello, capo del Laboratorio di Epidemiologia nutrizionale molecolare dell'Istituto - la pasta è spesso considerata non adeguata quando si vuole perdere peso, e alcune persone la bandiscono completamente dai loro pasti. Alla luce di questa ricerca - continua - possiamo dire che questo non è un atteggiamento corretto". "Stiamo parlando di una componente fondamentale della tradizione mediterranea e italiana, e non vi è alcun motivo di farne a meno. Il messaggio che emerge da questo studio, come da altre analisi scientifiche condotte all'interno dei Progetti Moli-sani e Inhes, è che la dieta mediterranea, consumata con moderazione e rispettando la varietà di tutti gli elementi (pasta, in primo luogo), fa bene alla salute".

Adnkronos

Altri articoli che parlano di...
Categorie (1)
ADNKronos

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE

Belen in vacanza a Ibiza fra microbikini e…

Così il Califfato manda a morte i

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La salute in pillole

Mi piace 3,5 Tweet

site search by freefind

HOME | ARCHIVIO NOTIZIE | NEWSLETTER | NEWS PER IL TUO SITO | TOOLBAR | CALCOLO DEL PESO IDEALE

ALIMENTI: STUDIO ITALIANO ASSOLVE LA PASTA, NON FA INGRASSARE

diventa fan

Roma, 4 lug. (AdnKronos Salute) 15:19

La rivincita di spaghetti, mezze maniche e rigatoni sui chili di troppo.

Mangiare pasta non fa ingrassare, anzi.

Secondo una ricerca tutta italiana, a differenza di quanto si tende a pensare, il consumo di questo alimento tipico della dieta tricolore è associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea.

Insomma, la pasta sarebbe amica della linea.

Lo studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, rende dunque giustizia a questo elemento fondamentale della dieta mediterranea, mostrando come il consumo di pasta è in realtà associato a una ridotta probabilità di obesità, sia generale e addominale. La ricerca, pubblicata su 'Nutrition and Diabetes', ha esaminato più di 23.000 persone reclutate in due grandi studi epidemiologici: Moli-sani e Inhes (Italian Nutrition & Health Survey), condotti da diversi anni dallo stesso Dipartimento.

"Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari - spiega George Pounis, primo autore del lavoro - si è visto che il consumo di pasta, contrariamente a quanto molti pensano, non è associato ad un aumento del peso corporeo, ma piuttosto è il contrario.

I nostri dati mostrano che godersi" un piatto di pasta, "in base alle esigenze individuali, contribuisce a un indice di massa corporea sano, a una circonferenza della vita ridotta e a un migliore rapporto vita-fianchi".

Insomma, la pancetta non è colpa della passione per spaghetti & co. Molti studi hanno già dimostrato come la dieta mediterranea sia uno dei regimi alimentari più sani, anche quando si parla di controllo del peso.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Email

Informativa privacy ISCRIVITI

ALIMENTAZIONE

- La dieta mediterranea
- La dieta dimagrante
- Il colesterolo
- Cibi per la dieta
- Dieta alimentare

VIE RESPIRATORIE

- Il raffreddore
- La tosse
- Mal di gola
- L'influenza

ALLERGIE

- Raffreddore allergico
- Asma bronchiale
- Congiuntivite allergica
- Allergie alimentari

CARDIOLOGIA

- Infarto
- Ipertensione
- Trombosi
- Tachicardia

DERMATOLOGIA

- Micosi
- Herpes
- Psoriasi
- Verruche

PSICOLOGIA

- Lo psicologo
- Psicologia nella storia dei popoli
- Introduzione alla psicologia
- Intervista al Dott. Freud

EMATOLOGIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Molto poco, tuttavia, si sa sul ruolo specifico di un componente 'chiave', come appunto la pasta.

I dati dello studio Neuromed colmano questa lacuna.

"Nella visione comune - dice Licia Iacoviello, capo del Laboratorio di Epidemiologia nutrizionale molecolare dell'Istituto - la pasta è spesso considerata non adeguata quando si vuole perdere peso, e alcune persone la bandiscono completamente dai loro pasti.

Alla luce di questa ricerca - continua - possiamo dire che questo non è un atteggiamento corretto".

"Stiamo parlando di una componente fondamentale della tradizione mediterranea e italiana, e non vi è alcun motivo di farne a meno.

Il messaggio che emerge da questo studio, come da altre analisi scientifiche condotte all'interno dei Progetti Moli-sani e Inhes, è che la dieta mediterranea, consumata con moderazione e rispettando la varietà di tutti gli elementi (pasta, in primo luogo), fa bene alla salute".

- Anemia
- Il mieloma
- Leucemia
- Il linfoma

GASTROENTEROLOGIA

- Gastrite
- Ulcera
- Esofagite
- La colite

GINECOLOGIA

- Malformazioni uterine
- Fibromi uterini
- Cistiti ovariche
- Cistiti ovariche
- Utero retroverso

MALATTIE INFETTIVE

- AIDS
- Meningite

UROLOGIA

- Cistite
- Ipertrofia prostatica
- Prostata
- Incontinenza urinaria
- Prostatite
- Calcolosi urinaria

OCULISTICA

- Miopia
- Cataratta
- Congiuntivite
- Distacco di retina

ODONTOIATRIA

- Carie dentaria
- Gengivite e paradontite
- Placca batterica
- Implantologia
- Tartaro

ORTOPEDIA

- Fratture ossee
- Distorsione caviglia
- Osteoporosi
- Scoliosi

NEFROLOGIA

- Insufficienza renale
- Cisti renali

PEDIATRIA

- Orecchioni
- Varicella
- Pertosse

PSICHIATRIA

- Ansia
- Attacchi di panico
- Depressione

REUMATOLOGIA

- Artrosi
- Osteoporosi

CHIRURGIA PLASTICA

- Addominoplastica
- Blefaroplastica
- Il Botulino
- La liposuzione
- La rinoplastica
- Il trapianto dei capelli

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALIMENTAZIONE, LA PASTA NON INGRASSA E CONTRIBUISCE A SILHOUETTE PIÙ SANA

COMMENTA

Lunedì 4 Luglio 2016, 13:33

Dietro front sulla pasta, non farebbe ingrassare. Anzi, le persone che la consumano con regolarità e moderazione (in media ca 50 grammi di pasta al dì, o il 10% delle calorie giornaliere totali) tendono a essere più in forma e più «magre» di chi, invece, ne limita i consumi. È quanto suggerisce uno studio condotto presso il Dipartimento di Epidemiologia dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia), sfruttando i dati di due ampi progetti di ricerca - Moli-sani e INHES (Italian Nutrition & HEalth Survey). Pubblicata sulla rivista Nutrition and Diabetes, la ricerca ha preso in esame oltre 23.000 persone, inserite nei due studi, ed è stata in parte finanziata da Barilla Spa. Gli esperti hanno analizzato le «misure» corporee dei partecipanti, peso, altezza, indice di massa corporea (IMC - che è il rapporto tra peso e altezza moltiplicata per se stessa e si usa per misurare se una persona è sovrappeso o obesa), girovita, rapporto vita/fianchi etc. Le abitudini alimentari di ciascuno sono state studiate nel dettaglio. È emerso che il consumo di pasta non si associa a un maggiore peso corporeo: mangiarla (sempre senza esagerare), al contrario si associa a un IMC più basso, minore circonferenza addominale e miglior rapporto vita-fianchi. «Molte persone oggi bandiscono la pasta dalla tavola, andandola però poi a sostituire con cibi meno salutari (ad esempio carni rosse in eccesso) - spiega Licia Iacoviello del Neuromed -. È senz'altro meglio, conclude, restare fedeli alla dieta mediterranea, con consumi moderati di tutti i suoi elementi, la pasta in primis».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIVENTA FAN DI LEGGO

Leggo - Il sito uff...
Mi piace questa Pagina

Un ex-operaio guadagna 9.000 € al mese con

CONDIVIDI LA NOTIZIA

DIVENTA FAN DI LEGGO

Leggo - Il si...
Mi piace questa Pa

SOCIETA

MENTE AL FIDANZATO PER ANDARE SUL JET PRIVATO CON UNO SCONOSCIUTO: LA PUNIZIONE È ISTANTANEA

COMMENTA |

"COME USARE L'ARIA CONDIZIONATA SENZA RISCHI". CINQUE REGOLE DELL'ESPERTO PNEUMOLOGO

COMMENTA |

WEB TV | NAPOLI | ROMA | ROMA

LEGGO TV

Ironia social, la reazione di Totti e Del Piero al rigore di Pellè

Trucco di magia brutale in tv: qualcosa va storto, la conduttrice finisce in ospedale

Quello che fa mamma topo per difendere il suo cucciolo dal serpente è incredibile

ROMA
EDIZIONE WEB
EDIZIONE CARTA

MILANO
EDIZIONE WEB
EDIZIONE CARTA

IL VIDEO PIÙ VISTO

Ironia social, la reazione di Totti e Del Piero al rigore di Pellè

Casa
ilmessaggerocasa.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La pasta fa ingrassare, un mito sfatato

DI PAOLO COLA, 4 LUGLIO 2016

Chi non si è mai sentito dire che per dimagrire il primo alimento da depennare dalla dieta è l'amata pasta? Probabilmente chiunque abbia mai avuto qualche problema di linea. Perché, è quasi un proverbio, **la pasta fa ingrassare. Ma ne siamo proprio sicuri?** Secondo uno studio italiano condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli, Isernia, non ci sarebbe nulla di più sbagliato: mangiare pasta non solo non fa ingrassare, ma anzi aiuta i consumatori regolari a mantenersi più in forma.

Naturalmente, e qui l'entusiasmo tende a raffreddarsi, **bisogna comunque tener d'occhio le quantità**. La ricerca, pubblicata sulla rivista Nutrition and Diabetes, sostiene infatti che il consumo deve limitarsi a quantità equivalenti al 10% del fabbisogno giornaliero di calorie, cioè 50 grammi di pasta, più o meno. Gli studiosi hanno analizzato le misure corporee – altezza, peso, indice di massa corporea, girovita, rapporto vita-fianchi, di oltre 23mila persone, osservando scrupolosamente anche le loro abitudini alimentari. Dai test è emerso che **mangiare pasta non si associa a un maggior peso corporeo: anzi, spesso è correlato a un minor indice di massa corporea, in girovita inferiore e un rapporto vita-fianchi più favorevole**.

Il punto è che spesso e volentieri si sostituisce la pasta con alimenti erroneamente creduti meno ingrassanti, ma che in realtà lo sono di più. "*Molte persone oggi bandiscono la pasta dalla tavola, andandola però poi a sostituire con cibi meno salutari, ad esempio carni rosse in eccesso*", sottolinea Licia Iacovello del centro Neuromed. "*Invece sarebbe meglio*

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

restare fedeli alla dieta mediterranea, bilanciando il consumo di tutti i suoi alimenti tipici, a cominciare proprio dalla pasta".

In effetti, se la dieta mediterranea è considerata unanimemente come uno dei regimi alimentari più sani, *la pasta viene spesso ingiustamente bistrattata da dietologi e salutisti.* "*Nella visione comune*", continua la dott.ssa Iacovello, "*la pasta è spesso considerata non adeguata quando si vuole perdere peso, e alcune persone la bandiscono completamente dai loro pasti. Alla luce di questa ricerca, possiamo dire che questo non è un atteggiamento corretto. Stiamo parlando di una componente fondamentale della tradizione mediterranea e italiana*", conclude, "*e non vi è alcun motivo di farne a meno*".

Pixabay

Se vuoi aggiornamenti su **La pasta fa ingrassare, anzi no** inserisci la tua e-mail nel box qui sotto

Inserisci la tua mail ISCRIVITI

☐ SÌ ☐ NO Ho letto e acconsento l'**informativa sulla privacy**

☐ SÌ ☐ NO Acconsento al trattamento dei dati personali di cui al punto 3 dell'**informativa sulla privacy**

CONDIVIDI SU FACEBOOK CONDIVIDI SU TWITTER

LEGGI ANCHE

Giornata mondiale senza carne per salvare il pianeta

Dieta senza grano: cosa mangiare

Diete senza grassi: non fanno dimagrire e possono far male

L'Iss conferma, ridurre l'olio di palma

Copyright © LEONARDO ADV Srl. – Viale Sarca 336 – Edificio 16, 20126 Milano (MI) – registrata presso il Tribunale di Milano al numero 540 in data 07/01/2011. Cap. Soc. 1.250.000,00 euro i.v. – P.IVA, C.F. e CCIAA di Milano IT06933670967 – REA MI-1924178 Società sottoposta alla direzione e coordinamento di Triboo Media Spa - all rights reserved - Viale Sarca 336, Edificio 16 - 20126 - MILANO (MI) - Capitale Sociale Euro 15.963.600 euro, i.v. . P.IVA 02387250307 - codice fiscale e numero iscrizione al registro delle imprese CCIAA MI: 02387250307, tel.+39 02 64741401 - fax + 39 02 64741491.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121doc La clinica privata online
La prima clinica privata online d'Europa.
Farmaci Originali · Prescrizione Medica · Consegna in 24 Ore
Dal 2004, il servizio di assistenza più sicuro e più discreto

INIZIATA LA CAMPAGNA INSERZIONI 2016-2017

Dietetica

Dieta: la pasta non fa ingrassare

Sfatati tutti i miti negativi sulla pasta: non fa ingrassare. Questo è quanto emerge da una ricerca (sponsorizzata in parte da Barilla SpA - ndr) elaborata dal Dipartimento di Epidemiologia dell´IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia) e pubblicata sulla rivista Nutrition and Diabetes.

Secondo gli esperti non solo la **pasta non fa ingrassare** ma addirittura, chi la consuma in modo regolare e non eccessivo, circa 50 grammi al giorno, tende a essere più in forma rispetto a chi la evita del tutto.

Lo studio basato sui dati di due grossi progetti (Moli-sani e INHES - Italian Nutrition & HEalth Survey – ndr) ha analizzato le cosiddette ´misure´ corporee (ossia peso, altezza, indice di massa corporea, girovita, rapporto vita/fianchi) di circa 23.000 persone. I risultati hanno svelato l´assenza di ogni collegamento tra il consumo di pasta e un maggiore peso corporeo.

A questo punto la **dieta mediterranea** si conferma per l´ennesima volta una delle migliori, la qualità e la bontà dei suoi componenti va di pari passo con il benessere che questo tipo di alimentazione porta al nostro corpo.

Pubblicato il: 04/07/2016
Autore: Redazione Pagine Salute VP
Fonte: Pagine Salute

ACCEDI ALLE HOME PAGE TEMATICHE DI DIETETICA:

Seleziona Regione | Seleziona Provincia | Seleziona Comune

NEWS CORRELATE

Segnala ad un amico
Assistenza alle sezioni
Numero Verde ASSISTENZA INSERZIONISTI 800.81.01.81
CUSTOMER CARE

ACCEDI / LOGIN
Identificativo
Password
Rimani collegato
Password dimenticata?
Non sei ancora REGISTRATO? Iscriviti subito, riceverai il Nostro MENSILE in omaggio direttamente a casa tua e la CARD di Pagine Salute in omaggio.
PAGINE SALUTE MAGAZINE Il mensile GRATUITO. I Progressi della Scienza direttamente a CASA tua

Regioni
Province
SCRIVI COMUNE
Campagna inserzioni 2016

STATISTICHE
Fruitori online:
Database: 536.693
Accessi/mese: 3000
Accessi/oggi: 100

Il portale sulla salute più vasto e completo! IL 1° IN ITALIA
Oltre 240 categorie: Home Page Tematiche
20 Regioni, 110 Province, 8047 Comuni!
Il motore di ricerca più innovativo: MULTIRISPOSTA ad ogni query!
Il 1° sistema di DIRECTORY in Italia!

EVENTI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La pasta non fa ingrassare, anzi

04/07/2016 in News 0

Una ricerca dell'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli mostra come, contrariamente a quanto molti credono, il consumo di pasta non contribuisce all'obesità, ma è invece associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea.

Negli ultimi anni la pasta si è ritrovata addosso una cattiva reputazione: farebbe ingrassare. Cosa che ha spinto molte persone a decidere di limitare il suo consumo, spesso nel quadro di una di quelle aggressive diete "fai da te". Ora una ricerca condotta dal Dipartimento di Epidemiologia dell'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli rende giustizia a questo fondamentale elemento della Dieta mediterranea, mostrando come il consumo di pasta sia in realtà associato a una riduzione dell'obesità, considerando sia quella generale che quella specificamente addominale. La ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica Nutrition and Diabetes, ha preso in esame oltre 23.000 persone inserite in due grandi studi: Moli-sani e INHES (Italian Nutrition & HEalth Survey), condotti dallo stesso Dipartimento. "Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari – spiega George Pounis, primo autore del lavoro – abbiamo visto che il consumo di pasta, diversamente da quello che molti pensano, non si associa a un aumento del peso corporeo. Al contrario: i nostri dati mostrano che mangiare pasta si traduce in un più salutare indice di massa corporea, una minore circonferenza addominale e un miglior rapporto vita-fianchi". Dai numerosi studi già condotti, la Dieta Mediterranea emerge chiaramente per i suoi effetti benefici sulla salute, compreso il controllo del peso. Molto poco, invece, si sapeva del ruolo specifico di un componente basilare come la pasta. I dati dello studio Neuromed, ora, vanno a colmare questa lacuna, confermando alcune osservazioni recentemente condotte negli Stati Uniti e in Grecia. "La pasta – dice Licia Iacoviello, Capo del Laboratorio di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale del Neuromed – è spesso considerata un fattore da limitare quando si segue una dieta per perdere peso. C'è chi la elimina completamente dai suoi pasti. Alla luce di questa ricerca, possiamo dire che non è un atteggiamento corretto. Stiamo parlando di un componente fondamentale della tradizione mediterranea italiana, e non c'è ragione per farne a meno. Il messaggio che emerge da questo studio, come da altri lavori scientifici già emersi nell'ambito dei progetti Moli-sani e INHES, è che seguire la Dieta Mediterranea, nella moderazione dei consumi e nella varietà di tutti i suoi elementi, la pasta in primis, rappresenta un vantaggio per la salute".

Print PDF

Condividi:

‹ Continua il trend in aumento dell'età delle donne che accedono alla PMA

Ulss 14: "Vacanze Sicure" scommette sull'ambulatorio pediatrico del Pronto Soccorso ›

Non ci sono ancora commenti.

Nell'ultimo numero

Abbonati alla rivista

Un anno di Panorama della Sanità

Iscriviti alla Newsletter

Email *

ISCRIVITI

Login

Username

Password

Ricordami

LOGIN

Password dimenticata? | Registrati

Agenda

47° Congresso Nazionale Sirm, Società Italiana Radiologia Medica
15/09/2016 - 18/09/2016
Napoli

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ALIMENTAZIONE PASTA IRCCS NEU

4 LUGLIO 2016 18:49

Dieta, studio italiano "assolve" la pasta: non fa ingrassare, chi la mangia resta in forma

A patto che non si esageri con le quantità: secondo i ricercatori basta in media una dose equivalente al 10% delle calorie giornaliere totali

LEGGI DOPO

COMMENTA

STAMPA

CORRELATI

DALL'UNIVERSITÀ CATTOLICA DI PIACENZA

In arrivo la pasta "al fagiolo" che non fa ingrassare

L'ITALIA IN FINALE EPO

Celiachia, scoperta in Italia un'alternativa al glutine: pane e pasta "buoni" come gli originali

FORSE PROTEGGE DAL DIABETE

Alimentazione, esperti "riabilitano" il burro: non è così dannoso per la salute

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La pasta non fa ingrassare, ma anzi se consumata con regolarità e moderazione può aiutare il fisico a restare in forma. E' quanto emerge da uno studio italiano condotto presso il Dipartimento di Epidemiologia dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia). Secondo i ricercatori un bel piatto di pasta è più che autorizzato, l'importante è che il consumo "spalmato" nella quotidianità non superi i 50 grammi al giorno, o comunque una quantità equivalente al 10% delle calorie giornaliere totali. In questo modo si tende a essere più "magri" di chi invece ne limita il consumo.

Pubblicata sulla rivista ***Nutrition and Diabetes***, la ricerca ha preso in esame oltre 23mila persone. Gli esperti hanno analizzato le "misure" corporee dei partecipanti: peso, altezza, indice di massa corporea (IMC - cioè il rapporto tra peso e altezza moltiplicata per se stessa, utilizzato per misurare se una persona è sovrappeso o obesa), girovita, rapporto vita-fianchi. Grande attenzione è stata rivolta anche alle abitudini alimentari dei pazienti.

Cade il mito della pasta "ingrassante" - Dai test è emerso che il consumo di pasta non si associa a un maggiore peso corporeo: mangiarla (sempre senza esagerare), al contrario si associa a un IMC più basso, minore circonferenza addominale e miglior rapporto vita-fianchi.

"Restare fedeli alla dieta mediterranea" - "Molte persone oggi bandiscono la pasta dalla tavola, andandola però poi a sostituire con cibi meno salutari, ad esempio carni rosse in eccesso", ha spiegato Licia Iacoviello, del centro Neuromed. "E' senz'altro meglio restare fedeli alla dieta mediterranea, con consumi moderati di tutti i suoi elementi, la pasta in primis", ha aggiunto.

LEGGI DOPO

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.