Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	**Neuromed**			
40/41	Starbene	26/09/2016	*LA PASTA NON FA INGRASSARE (M.Nicolini)*	2
60/61	Starbene	26/09/2016	*LE NUOVE STRATEGIE PER LA SALUTE DEL CUORE (V.Ghitti)*	4

Starbene

Data 26-09-2016
Pagina 40/41
Foglio 1 / 2

LA PASTA NON FA INGRASSARE

Devi solo imparare a scegliere i condimenti giusti. E a non esagerare con le quantità. Come suggerisce un nuovo studio italiano

di Marzia Nicolini

Sorpresa! Contrariamente a quanto molte di noi pensano, la pasta non fa ingrassare. Anzi, le persone che la mangiano con regolarità e moderazione tendono a essere più "magre" (e a sentirsi più in forma) di quelle che ne limitano i consumi, ossessionate dalla linea. A sfatare il luogo comune "spaghetti uguale ciccia" è un nuovo studio condotto presso il Dipartimento di epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli (Isernia). Per la gioia di tante italiane, la presenza di spaghetti e fusilli nel menu è risultata associato a un più basso Indice di massa corporea: il numero, frutto della divisione del peso (espresso in kg) per l'altezza (in metri) elevata al quadrato, che serve per valutare il peso di ognuno di noi (normale tra 18,5 e 24,5, troppo alto da questa cifra in su).

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO
dott. Sara Cordara
nutrizionista.
Scrivile a:
starbene@mondadori.it

fai attenzione al sugo

«È una notizia da festeggiare», commenta la nutrizionista Sara Cordara (*www.nutrizionismi.it*), grande fan della pastasciutta. «Perché mai dovremmo rinunciare a un cibo sano e nutriente? Una porzione normale di pasta, pari a 70-80 grammi, condita con pomodoro fresco, basilico e olio d'oliva extravergine d'oliva non supera le 400 calorie». Può quindi essere inserita anche nei regimi dimagranti (la nostra Dieta Libera ne prevede fino a 2 porzioni al giorno, sostituibili con la stessa quantità di cereali in chicco o pane). «Se hai a cuore la linea e la salute cerca di rispettare poche, semplici regole», avverte la nostra esperta. «Non esagerare con il sale: favorisce la ritenzione di liquidi che appesantiscono la silhouette. Scola sempre la pasta al dente: così il tuo organismo ci metterà più tempo per assimilarla e tu ti sentirai sazia a lungo. E poi scegli con attenzione i condimenti. In linea generale evita quelli già pronti, a lunga conservazione, che possono contenere additivi. Orientati su ingredienti freschi e poco elaborati: verdure di stagione, legumi, ragù di carne magra o di pesce. Utilizza i grassi a crudo (quando possibile). Il più sano è l'olio extravergine d'oliva, ma non demonizzare il burro: puoi usarlo ogni tanto, basta che non superi i 10 g». Così potrai goderti il piacere di un primo piatto sfizioso senza sensi di colpa.

mangiala pure a pranzo o a cena

Riguardo agli orari in cui consumare la pasta, la dottoressa Cordara sfata un altro mito: «Mi dissocio dai colleghi che la proibiscono a cena. Va benissimo anche alla sera, Anzi, se soffri di insonnia è l'ideale, perché ha un'azione calmante (a patto ovviamente di contenere le porzioni ed evitare i sughi pesanti)». Ma quale tipo scegliere? Guarda qui a fianco e, se hai tempo, prova una delle nostre ricette. Ti regaleranno un beneficio in più.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SPAGHETTI BUONI & SANI

Sono l'emblema della Dieta mediterranea: la migliore per la salute (tua e dell'ambiente)

SE SEI PERENNEMENTE A DIETA
FUSILLI DI FARRO CON VERDURE

Ingredienti per 1 persona: 70 g di pasta corta di farro, 50 g di melanzana, 50 g di zucchina, 50 g di carota, 50 g di fagiolini, 1 trito di erbe aromatiche fresche a piacere, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale grosso.
Preparazione: sbuccia la melanzana, pela la carota, monda la zucchina e i fagiolini. Lava tutte le verdure, poi tagliale a pezzetti e cuocile a vapore separatamente. Lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolala e versala in una fondina. Condiscila con il mix di verdure preparate, l'olio a crudo e il trito di erbe aromatiche.
Fa bene alla linea perché: la pasta di farro è poco calorica (335 calorie contro le 353 di quella di grano). Inoltre le fibre delle verdure rallentano l'assorbimento di grassi e zuccheri, aiutandoti a tenere sotto controllo gli attacchi di fame.

SE SEI SOTTO STRESS
TROFIE DI GRANO SARACENO AL PESTO

Ingredienti per 1 persona: 70 g di pasta di grano saraceno, 10 g di foglie di basilico fresco, 10 g di parmigiano o pecorino, 10 g di pinoli, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale.
Preparazione: pulisci le foglie di basilico. Mettile quindi nel mixer con il formaggio grattugiato, i pinoli e un pizzico di sale. Frulla e, per ultimo, aggiungi l'olio a filo. Trasferisci il condimento in una fondina. Nel frattempo fai lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolala, versala nel piatto con il pesto preparato, mescola e servi.
Rilassa la mente perché: la pasta contiene triptofano, che l'organismo utilizza per produrre la serotonina, il nostro ormone del benessere. I pinoli sono ricchi di magnesio e il formaggio di calcio (entrambi migliorano il funzionamento del sistema nervoso). Mentre il basilico è un sedativo naturale.

SE HAI LA DIGESTIONE LENTA
TAGLIATELLE DI MAIS AL PEPERONCINO

Ingredienti per 1 persona: 70 g di tagliatelle di mais, 1 pizzico di peperoncino in polvere, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, sale.
Preparazione: metti sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata. Quando raggiunge il bollore unisci la pasta. Scolala non troppo al dente, versala in una fondina e condiscila con l'olio a crudo e il peperoncino.
Non affatica lo stomaco perché: la pasta di mais, come quella di riso, non contiene glutine, può quindi essere consumata anche da chi non tollera questa sostanza. Essendo meno proteica, inoltre, impegna meno l'apparato gastroenterico, soprattutto se la lasci sul fuoco un paio di minuti più di quanto indicato sulla confezione (la cottura "prolungata" la rende infatti più assimilabile). Infine, non va dimenticata l'azione del peperoncino che, contrariamente a quanto potresti pensare, stimola la digestione.

prima leggi, poi scegli

>DI GRANO DURO Contiene glutine, che molte persone non tollerano. La più buona? Quella trafilata al bronzo. Ha una superficie ruvida che trattiene meglio il sugo.
>DI GRANO SENATORE CAPPELLI È preparata con una varietà di grano molto antica (e pregiata). Tiene ottimamente la cottura.
>INTEGRALE Fornisce fino a 5 volte più fibre della pasta bianca (6-11 g contro 2). Ed è anche più ricca di antiossidanti e acidi grassi essenziali. È nutriente e ti sazia a lungo.
>DI MAIS Deve il suo tipico colore alla presenza di betacarotene. Saporita e adatta a tutti, viene assorbita velocemente.
>DI RISO Come quella di mais va bene anche per chi soffre di celiachia. Ma è meno buona e difficile da cuocere al dente.
>DI GRANO SARACENO Senza glutine, ha tante vitamine e minerali. E un'azione antistress.

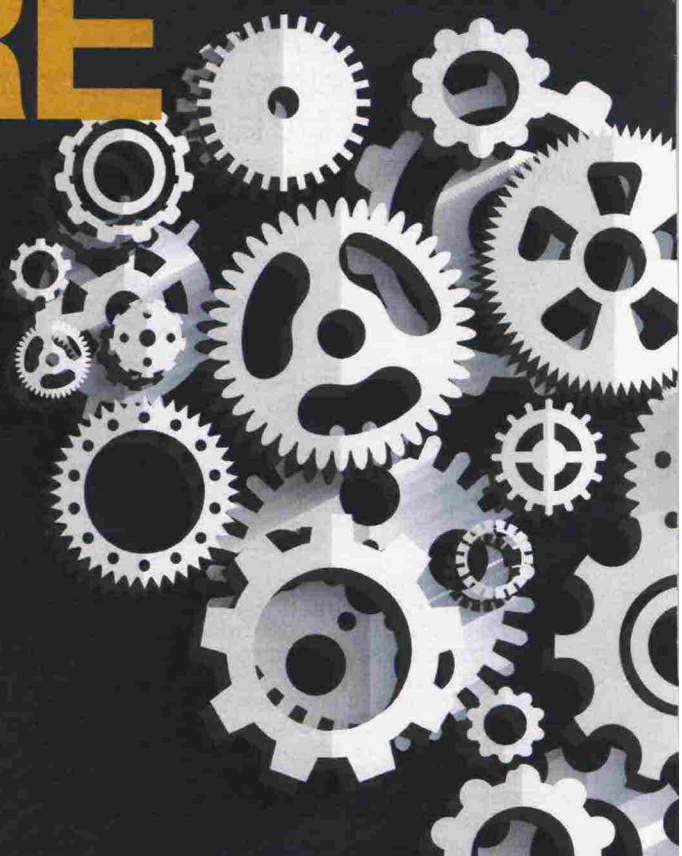
Getty

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Starbene

Data 26-09-2016
Pagina 60/61
Foglio 1 / 2

LE NUOVE STRATEGIE PER LA SALUTE DEL CUORE



L'85% delle malattie cardiovascolari si può prevenire con uno stile di vita sano. Qui trovi le indicazioni più aggiornate

di Valeria Ghitti

Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte nel nostro Paese, determinando il 44% di tutti i decessi, e sono anche il principale motivo di disabilità. Ma si può fare molto per prevenirle. Facciamo il punto sulle buone abitudini per mantenere il cuore in salute (e su quelle cattive da bandire) con le novità e le importanti conferme emerse dal recente congresso della Società europea di cardiologia.

colesterolo: i livelli li decide il medico E lo fa in base al tuo rischio cardiovascolare. Contrariamente a quanto è stato detto recentemente (l'LDL deve essere il "più basso possibile"), le nuove linee guida per l'ipercolesterolemia non richiedono traguardi troppo diffcili da raggiungere. Sui referti degli esami, dove è indicato il colesterolo totale, in futuro potrà essere indicato un valore assoluto, senza più soglia di riferimento. «Sarà il medico a valutarlo in base al rischio individuale. L'LDL, in generale non dovrebbe superare i 70 mg/dl in chi ha un rischio cardiovascolare molto alto (per chi ha già avuto un infarto o un ictus), i 100 mg/dl in chi ha un rischio alto (per chi soffre di ipercolesterolemia familiare o di forte ipertensione) e i 115 mg/dl in chi ha un rischio moderato. Tali livelli si raggiungono prima con uno stile di vita adeguato, e poi con i farmaci», precisa Michele Gulizia, direttore della Cardiologia dell'ospedale Garibaldi di Catania e coordinatore del documento italiano di Consenso sull'argomento. «Ma in chi non riesce a raggiungere la soglia di guardia nonostante la terapia, si considera già buono il dimezzamento dei livelli».

arriva il misuratore della sedentarietà Il 31% degli italiani tra 18 e 69 anni è completamente inattivo, ma oggi c'è un algoritmo salvacuore che spazzerà via ogni scusa: si chiama PAI (Personal Activity Index) e permette di valutare l'attività fisica e il suo effetto preventivo cardiovascolare. È stato testato su oltre 39mila persone: quelli con un PAI superiore a 100 hanno fatto registrare una riduzione del 23% del rischio di mortalità cardiovascolare rispetto ai sedentari. Si pensa, quindi, di incorporarlo in un dispositivo da indossare durante l'attività fisica, perché ne misuri l'efficacia, segnalando progressi e abbassamento del rischio. «Nell'attesa, il consiglio è di fare almeno 150 minuti a settimana di attività aerobica moderata, come una passeggiata a passo veloce, o almeno 75 minuti di

Shutterstock

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

la salute di starbene

attività aerobica intensa: va benissimo anche ballare, per esempio», ricorda il professor Gulizia.

due vaccini "obbligatori" per chi è a rischio Se hai già problemi di cuore, devi fare ogni anno quello antinfluenzale. Secondo l'Università di Oxford riduce del 32% il rischio di ricovero per disturbi cardiovascolari. «Aiuta infatti a tenere lontane le complicanze dell'influenza. Fondamentale anche il vaccino antipneumococco, perché le polmoniti batteriche possono degenerare in pericarditi e miocarditi, disturbi che "fiaccano" il cuore», ricorda l'esperto.

alla larga dal rumore L'inquinamento acustico è una minaccia per il cuore: «Il rumore cronico o eccessivo innalza i livelli di ormoni dello stress con effetti a cascata che determinano un irrigidimento dei vasi sanguigni e un aumento della pressione», dice l'esperto. Allora, creati momenti "protetti" di silenzio e di relax ogni giorno.

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO
prof. Michele Gulizia
dir. cardiologia ospedale Garibaldi, Catania.
Tel. 02-70300159
27 settembre
ore 13-14

e per quanto riguarda dieta e fumo... La dieta mediterranea rimane vincente anche in chi ha già fatto i conti con un problema cardiovascolare, come i quasi 1200 partecipanti allo studio epidemiologico Moli-Sani, osservati per 7 anni. «Quelli che l'hanno seguita meglio, hanno fatto registrare una riduzione del rischio di morte (per qualsiasi causa) del 37%», racconta Giovanni De Gaetano, direttore del dipartimento di epidemiologia e prevenzione dell'IRCSS Neuromed di Pozzilli e coautore dello studio. «Il maggior contributo nella riduzione del rischio è dato da un più alto consumo di verdure, sia cotte che crude, seguito da pesce, frutta, noci, olio di oliva, tutti alimenti particolarmente ricchi di polifenoli, antiossidanti e antinfiammatori». Lo stesso studio ha rilevato come livelli molto bassi di vitamina D siano connessi a un incremento di quasi il 60% del rischio di insufficienza cardiaca. «Si tratta però di situazioni di carenza rare» spiega De Gaetano. Dimentica poi le sigarette. Chi riprende a fumare dopo una sindrome coronarica acuta si espone a un rischio di un nuovo infarto entro l'anno 3 volte superiore rispetto a chi ha smesso. Se non fumi più, invece, il rischio si riduce dopo solo un anno di astinenza e, dopo 20 anni, diventa simile a quello di chi non ha mai fumato.

le iniziative per la prevenzione

>LA "BANCA DEL CUORE" promossa dalla *Fondazione Per il Tuo cuore* dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri, è una banca digitale dei tuoi dati cardiologici, clinici e anagrafici più rilevanti, cui puoi accedere in ogni momento grazie alla BancomHeart, una card che ti viene gratuitamente consegnata in occasione della visita in un centro cardiologico aderente. Rende i tuoi dati raggiungibili ovunque, anche in viaggio (*Bancadelcuore.it*).

>KEEP IT PUMPING – ASCOLTA IL TUO BATTITO: parte il 29 settembre da Roma la campagna dedicata allo scompenso cardiaco, una delle malattie cardiovascolari più diffuse nel nostro Paese (il cuore si "irrigidisce" e non funziona più bene). Il programma: un punto informativo in diverse città, con brochure e un questionario di autovalutazione. Si parte da Roma ma a ottobre toccherà Bergamo, Bologna e Palermo (info su *keepitpumping.com/it/*).

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.