



HOME

Primopiano | Sanità | Medicina | Associazioni | Alimentazione | Estetica | Stili di vita | Terme e Spa

ANSA > Salute e Benessere > Alimentazione > Dimagrire senza diete si puo', con cibi poco grassi

Dimagrire senza diete si puo', con cibi poco grassi

Effetti duraturi nel tempo

07 dicembre, 13:17

+1 0

Tweet 1

Consiglia

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

Icone di social media

1 di 1



Tavola imbandita per il pranzo

ROMA - Dimagrire senza mettersi a dieta e' possibile con qualche accorgimento nella scelta dei cibi: basta ridurre un pochino il consumo totale di grassi nella propria alimentazione, privilegiando cibi con un minor contenuto di grassi. Lo rivela un maxi-studio pubblicato sul British Medical Journal (BMJ) da Lee Hooper della UEA's Norwich Medical School.

Si tratta dell'analisi di 33 precedenti studi per un totale di quasi 77 mila persone coinvolte tra adulti e bambini. In tutti gli studi il campione non era a dieta e l'obiettivo della ricerca non era perdere peso. Gli esperti hanno confrontato il tipo di alimentazione di ciascuno e visto che coloro che privilegiavano sulla propria tavola cibi non troppo grassi (latte parzialmente scremato, pochi formaggi etc) alla fine dimagrivano anche senza fare una dieta, vale a dire, senza restrizioni e rinunce. Il dimagrimento medio riscontrato era di 1,6 chili e una riduzione di mezzo centimetro del girovita. Per di piu', sempre senza dieta, i chili persi non sono tornati dopo sette anni di osservazione, segno che l'accorgimento di optare per cibi meno grassi ha effetti duraturi sul peso.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Indietro | Home

condividi:

ANNUNCI PPN



OBESITA': SCOPERTO GENE CHE TRASFORMA CARBOIDRATI IN GRASSI

(AGI) - Washington, 7 dic. - Un gene che aiuta il corpo a convertire i carboidrati in grasso potrebbe fornire un nuovo obiettivo per potenziali trattamenti contro la steatosi epatica, il diabete e l'obesita'. I ricercatori dell'Universita' della California stanno analizzando i meccanismi molecolari utilizzati dal nostro corpo per convertire i carboidrati in grassi alimentari, e come parte di tale studio, hanno scoperto che un gene - il BAF60c - contribuisce alla formazione del grasso nel fegato nota come steatosi epatica. Nello studio, pubblicato sulla rivista Molecular Cell, i ricercatori hanno scoperto che i topi nei quali e' stato disabilitato il gene BAF60c non convertono piu' i carboidrati in grasso anche quando sottoposti ad una dieta alimentare ad alto contenuto di carboidrati. "Questo lavoro ci porta un passo avanti nella comprensione della malattia del grasso del fegato derivante da un consumo eccessivo di carboidrati", ha detto l'autore senior dello studio, Hei Sook Sul, docente a Berkeley di Scienza Nutrizionale e Tossicologia. "La scoperta del ruolo di BAF60c ci portera' allo sviluppo di nuove cure per milioni di persone che soffrono di steatosi epatica e di altre malattie correlate", ha concluso.

MAXI STUDIO INGLESE

Dimagrire senza dieta si può Basta ridurre i cibi troppo grassi

*Analisi su 77mila persone, adulti e bambini: chi privilegiava
alimenti leggeri perdeva peso anche senza restrizioni*



MILANO - Dimagrire senza mettersi a dieta è possibile con qualche accorgimento nella scelta dei cibi: basta ridurre il consumo di grassi nella propria alimentazione, privilegiando cibi più leggeri. Può sembrare un'ovvietà, ma questa volta a

dirlo è un maxi-studio pubblicato sul prestigioso *British Medical Journal* da un team guidato da Lee Hooper dell'università inglese dell'East Anglia. Si tratta dell'analisi di 33 precedenti studi per un totale di quasi 77mila persone coinvolte tra adulti e bambini, in America, Europa e Nuova Zelanda. In tutti gli studi il campione non era a dieta e l'obiettivo della ricerca non era perdere peso. Dunque gli "osservati" mangiavano tutto ciò che desideravano.

I RISULTATI - Gli esperti hanno confrontato il tipo di alimentazione di ciascuno e visto che coloro che privilegiavano sulla propria tavola cibi non troppo grassi (latte parzialmente scremato, yogurt magro, pochi formaggi, burro, dolci, patate fritte) alla fine dimagrivano anche senza fare una dieta, vale a dire senza restrizioni e rinunce. Il dimagrimento medio riscontrato era di 1,6 chili, con una riduzione di mezzo centimetro del girovita e un abbassamento del colesterolo cattivo (LDL) e dell'indice di massa corporea, oltre che della pressione sanguigna. Per di più, sempre senza dieta, i chili persi non sono tornati dopo sette anni di osservazione, segno che l'accorgimento di optare per cibi meno grassi ha effetti duraturi sul peso.

LINEE GUIDA - La meta-analisi, commissionata dal Nutrition Guidance Expert Advisory Group dell'Organizzazione mondiale della sanità, sarà alla base delle nuove linee guida per la buona alimentazione. E chiaramente l'obiettivo non è dimagrire per motivi estetici: essere in sovrappeso o obesi aumenta il rischio di malattie come tumore e patologie cardiovascolari. Queste ultime uccidono più di 17 milioni di persone ogni anno nel mondo, secondo l'Oms. Più di metà degli europei sono in sovrappeso o obesi, in America il 35% degli adulti e il 17% dei bambini vanno ad accrescer di molto i numeri dell'obesità.

Redazione Salute Online

7 dicembre 2012 | 13:53

© RIPRODUZIONE RISERVATA



CITTA' DI TORINO

cittAgorà

Periodico del Consiglio comunale di Torino



Disturbi alimentari: Centro di cura presso le Molinette

07-12-2012

Anoressia, bulimia, obesità. Patologie che nella maggioranza dei casi interessa gli adolescenti o, persone intorno ai 30 anni. Sono disturbi alimentari, spesso originati da cause nervose.



A Torino, alle Molinette, compie 10 anni il Centro per lo studio e la cura di queste patologie. *"Non ce ne sono molte, a questo livello, in Italia - ha detto la psichiatra Carlotta De Bacco nella riunione congiunta delle Commissioni consiliari Assistenza e Pari opportunità - e ci*

troviamo a trattare anche casi provenienti fuori dal Piemonte, allungando perciò la lista d'attesa, che può arrivare a 1 mese".

Carlotta De Bacco è la responsabile del Day hospital (6 letti) che insieme al reparto di degenza (10 letti) e l'ambulatorio, formano la struttura.

"Aumentano i casi di giovani ragazzi affetti da anoressia, mentre in precedenza erano solo le ragazze a patire di questa malattia - ha continuato la De Bacco - nelle scuole ci risulta che siano circa il 18% gli studenti (16-18 anni) che hanno problemi con il cibo, anche se non sono necessariamente anoressici o bulimici".

"I ricoveri, possono arrivare fino a 2 mesi, per i casi più gravi, nel Day hospital fino a 6 mesi, ciò è dato dal fatto che il percorso psicoterapeutico (a gruppi o singoli) richiede tempo" ha aggiunto Carlotta De Bacco.

Le criticità sono collegate alle risorse economiche ma non solo. La difficoltà di alcune famiglie a non poter sostenere le spese per un alloggio nel corso delle cure, in tal senso, ha riferito Carlotta de Bacco, si pensa anche a un struttura abitativa che consenta, con poche risorse, di seguire le terapie più lunghe (6 mesi).

"La necessità di avere personale specializzato è molto importante per il nostro servizio - ha aggiunto De Bacco - e ci troviamo nell'impossibilità di assumere". Inoltre è stato posto l'accento sulle famiglie e sulla scuola. Con i nuclei familiari, che spesso negano o svalutano il problema, si possono migliorare i rapporti,

attivando psicoterapie. *"Si deve trovare – ha concluso Carlotta De Bacco – un protocollo con la scuola quando le terapie sono lunghe; percorsi didattici differenti per fare in modo che il giovane paziente non perda l'anno scolastico".*

Il 14 dicembre prossimo, per festeggiare i 10 anni del Centro di ricerca e cura disturbi alimentari, ci sarà un convegno nell'aula magna "Dogliotti" delle Molinette, in via Bramante 88/90.

Il programma prevede il rapporto delle attività svolte dalla struttura in questi 10 anni, la ricerca sul campo e i ruoli del personale, dai medici agli infermieri. Il seminario prenderà inizio alle 8,30 e si concluderanno alle 12,50.

Per informazioni e contatti sul centro cliccare qui in basso per entrare nel sito web della struttura.

Nella foto: *L'ingresso del presidio ospedaliero delle "Molinette".*

Tony De Nardo

» TOP 30 ARTICOLI «



Home

Video On Demand

Segui la WebTV

Rubriche

Consigli Comunali

In evidenza

Segnalazioni

ARS Sedute Parlamento

Messina – L'alimentazione nell'infanzia – 11 dicembre incontro con i genitori degli alunni della scuola dell'infanzia e scuola elementare

Publicato 7 dicembre 2012 | Da CanaleSicilia

Incontro con i genitori degli alunni della scuola dell'infanzia e scuola elementare L'alimentazione nell'infanzia

a cura del Dr. Gianluca Rizzo, PhD – Biologo Nutrizionista

L'emergenza obesità nel nostro paese incide sempre più sulle prime fasce di età. Il problema non è legato a una predisposizione genetica degli italiani, bensì ad aspetti comportamentali che derivano da influenze sociali ed errati schemi alimentari familiari. Sensibilizzare i propri figli a una corretta alimentazione permette efficacemente di far fronte ai rischi legati al consumo eccessivo di alimenti ipercalorici e altamente raffinati, scongiurando la temuta influenza conformistica del consumo di bibite zuccherate e snack, principali responsabili del

dilagare dell'obesità infantile.

Martedì 11 dicembre ore 09.30
presso Auditorium Istituto Comprensivo "Mazzini – Gallo"
Via G. Natoli, 81 – 98123 Messina



on Lunedì, 03 Dicembre 2012. Posted in **Ultime novità**

A quanto pare la terapia chirurgica del diabete non è definitiva. A rivelarlo uno studio retrospettivo condotto negli Stati Uniti. Soggetti sottoposti a chirurgia bariatrica, ed in particolare a by-pass gastrico, andavano incontro in circa il 68% dei casi a remissione del diabete mellito di tipo 2. Peccato che questo effetto benefico non sembra durare p tutti a lungo. Infatti circa il 35 % della popolazione andava incontro ad una recidiva del diabete mellito di tipo 2 entro i 5 anni dall'intervento chirurgico. I ricercatori hanno individuato delle caratteristiche pre-operatorie in grado di predire la possibilità di andare incontro nuovamente alla comparsa del diabete dopo l'iniziale remissione post-operatoria, tra questi una storia di diabete di lunga data, uno scarso controllo metabolico ed infine l'assunzione di terapia insulinica prima dell'intervento chirurgico. Sebbene altri studi siano necessari, al momento non è possibile definire la chirurgia bariatrica come la "cura" (nel senso di definitiva) del diabete.