

MANGIARE DI NOTTE FA INGRASSARE DI PIÙ

Il sovrappeso e l'obesità non dipendono solo dalla quantità di cibo ingerita, ma anche dall'orario in cui si consuma. Una ricerca dell'Università della Pennsylvania ha infatti dimostrato che mangiare di notte fa ingrassare di più, anche se le calorie non sono eccessive. Tutta colpa di un gene contenuto nelle cellule adipose, che è anche uno degli orologi biologici del corpo e che, se alterato per qualche motivo, favorisce l'assunzione di cibo in un orario inappropriato e l'immagazzinamento di una maggiore energia. Questo spiegherebbe perché l'obesità e la sindrome metabolica siano molto diffuse tra i lavoratori notturni.

OBESITA': ESERCIZIO AEROBICO MEZZO MIGLIORE PER PERDERE PESO

(AGI) - New York, 17 dic. - Per bruciare i grassi l'esercizio migliore e' quello aerobico, come andare in bicicletta, la corsa o il nuoto. Lo afferma uno studio della Duke university pubblicato dal Journal of Applied Physiology, che ha confrontato questo tipo di attivita' con quella anaerobica e con un mix delle due. I ricercatori hanno arruolato 234 adulti obesi o sovrappeso, assegnandoli random a un gruppo che faceva esercizio anaerobico, soprattutto sollevamento pesi, a uno che invece faceva circa 20 chilometri a settimana di corsa e a uno che faceva un mix dei due tipi di esercizio. Al termine dell'esperimento il gruppo che faceva esercizi aerobici ha perso piu' peso, mentre quello con gli esercizi di potenza ne ha addirittura guadagnato, a causa di un aumento della massa muscolare: "Non esiste una formula universale per perdere peso, ognuno ha la sua - scrivono gli autori - ma e' il momento di sfatare il luogo comune secondo cui anche gli esercizi con i pesi possono far dimagrire". (AGI) red/mlid

Brasile: il 'Fenomeno' ce l'ha fatta, Ronaldo perde 17 kg in tv

17 Dicembre 2012

(ASCA-AFP) - Rio De Janeiro, 17 dic - Il 'Fenomeno' ce l'ha fatta. Ronaldo ha vinto la sfida contro la sua pancia. Grazie al programma tv brasiliano 'Medida Certa' (Misura Giusta), l'ex pallone d'oro e centravanti della nazionale brasiliana ha perso 17 chili di troppo che l'inattività unita al suo ipotiroidismo gli aveva fatto guadagnare.

Il reality era giunto con 118 kg e un girovita di 107 cm.

L'obiettivo era raggiungere i 104 kg, lui è arrivato a 101 e il girovita è sceso a 93 cm.

"Abbiamo scelto Ronaldo per mostrare che si può fare sport per tutta la vita e che se ci si ferma e si adotta uno stile di vita sedentario, il vostro corpo ne soffre", ha spiegato il suo personal trainer Marcio Atalla.

Ronaldo, 36 anni, aveva annunciato la sua partecipazione allo show con l'obiettivo di "mettersi in gran forma" per l'amichevole "Amici di Zidane", che si terrà mercoledì 19 dicembre a Porto Alegre.



Salute: 3 bambini su 10 con problemi di peso sono stranieri

(ASCA) - Roma, 17 dic - Merendine ipercaloriche, cibi fritti e, piu' in generale, un approccio sbagliato con il cibo. Sono questi gli ingredienti principali di una cattiva alimentazione, che portano l'Italia a essere il primo Paese in Europa per numero di bambini obesi. Per combattere all'origine il problema Amc, azienda della vendita diretta leader della sana alimentazione, si e' alleata con l'Ospedale dei Bambini Buzzi di Milano lanciando "L'Abc dell'alimentazione", campagna mirata a migliorare il rapporto con il cibo fin da piccoli. "Ogni anno migliaia di famiglie si rivolgono all'ospedale Buzzi per avere consigli su come gestire problematiche legate al peso dei bambini e, nel 30% dei casi, si tratta di stranieri - afferma Cinzia Baldo, nutrizionista dell'ospedale Buzzi -. Le cause sono soprattutto cibi troppo calorici consumati magari davanti alla televisione oppure dati come 'premio' dai genitori. Troppe volte si sente dire: 'Se fai il bravo ti compro le patatine' oppure 'Oggi sei stato proprio bravo, ti meriti una caramella'". Il cibo, insomma, e' utilizzato come gratifica o come ricatto. L'approccio corretto e' invece abituare i bambini a mangiare un po' di salute ogni giorno e per riuscirci e' importante iniziare fin dai piccoli: "Un ruolo fondamentale lo rivestono i genitori, che sono i primi a dover insegnare ai bimbi i principi base di una corretta alimentazione - afferma Paolo Petris, responsabile marketing di Amc -. Per questo abbiamo voluto collaborare con il Buzzi in questa campagna di educazione alimentare rivolta alle famiglie". Recenti ricerche stabiliscono che i bambini in sovrappeso hanno maggiore possibilita' di diventare adulti con problemi di peso, con conseguenze importanti sulla salute. Sovrappeso e obesita' si evidenziano gia' nella fascia di eta' prescolare, per cui e' importante intervenire fin dalla piu' tenera eta'. "Alcuni consigli - spiega il nutrizionista - sono fare tanto movimento, ridurre le porzioni e le dimensioni dei piatti, in modo che non sia evidente anche alla vista la minor quantita' di cibo, e ancora scegliere cibi con minor apporto energetico, variare molto la dieta, mangiare tanta frutta e verdura, abolire le merendine o scegliere quelle che hanno un minor contenuto di lipidi". com-dab/



OBESITA' INFANTILE, I RISULTATI DEGLI STATI GENERALI DELLA PEDIATRIA

Creato Lunedì, 17 Dicembre 2012 09:55 Scritto da Sara Tagliente



Conserva il cordone

www.cellulestaminali.info/

Il parto è l'unico momento Ricevi il kit prelievo gratis!



Scegli Tu! ▶



A mangiare sano si inizia da piccoli e mai come in questo caso è giusto dire che non conta la quantità ma la qualità. Una delle preoccupazioni più sentite dalle neomamme e dai neopapà è, infatti, l'**inappetenza**.

Vedere il bambino mangiare in maniera vorace e golosa rappresenta, nell'immaginario soprattutto italiano, una vittoria e un'abitudine da consolidare.

Non troppo, però, secondo quanto è stato segnalato agli **Stati generali della Pediatria** che si sono tenuti il 17 novembre 2012. Infatti, da esperienza condivise da pediatri, scuole, associazioni di genitori, è emerso che **l'obesità infantile ha raggiunto, anche nel nostro paese, livelli preoccupanti, nonostante la dieta mediterranea e la buona e sana 'tavola' che ci contraddistingue**.

Un bambino su cinque in Europa è **obeso** e in Italia oltre un milione di bambini sono sovrappeso con 400 mila casi di obesità. Essa si concentrerebbe soprattutto al Sud, da quanto emerge da alcuni dati di una ricerca 'Crescere al Sud' che ha incrociato dati statistici e condizioni socio-economiche.

La riflessione più significativa che è emersa è questa: non si può pensare di agire sull'obesità infantile a cose più o meno già fatte. Fondamentale, invece, cercare di educare a un'**alimentazione equilibrata**, fin dall'età prescolare, cioè dagli 0 ai 4 anni.

In realtà, studi autorevoli dimostrano che alcuni problemi di patologie alimentari e del metabolismo hanno origine già dalla gravidanza. Se la letteratura scientifica, infatti, ha sempre dato un peso molto importante a cosa la futura mamma mangia durante la gravidanza e agli

insani vizi da evitare soprattutto in quella fase (fumo e alcool), oggi questo assunto è ancora più vero. E ancora una volta, il dopo-parto è fondamentale. L'**allattamento materno** esclusivo fino a sei mesi è altamente raccomandato: esso sarebbe uno dei **fattori protettivi all'obesità pre-scolare**. Se si può, quindi, non rinunciare subito ad allattare e introdurre pochissimi zuccheri nell'alimentazione del bimbo almeno fino al primo anno di età.

Ma l'obesità infantile si concatena anche con altri fattori: il sonno, ad esempio. **Un bimbo che dorme male** avrà bisogno di più zuccheri da sveglia e mangerà male. E' fondamentale che nel periodo dell'infanzia, anche della scuola materna, il bambino dorma almeno dodici ore al giorno. Non lasciate il bambino davanti alla **televisione** per più di due ore al giorno e non mettetelo a letto quando la guarda. Mai più di uno spuntino quando guarda i cartoni animati.

Per tutta questa serie di problematiche, quindi, è partita la campagna nazionale '**Mangiar ben conviene**' che intende educare soprattutto i genitori a riconoscere i primi segnali dell'obesità. In collaborazione con le scuole e i professionisti del settore, tra cui Slow Food che è in prima linea anche per questa campagna educativa.

LEGGI ANCHE: LE REGOLE PERCHE' TUO FIGLIO NON DIVENTI OBESO

Sara Tagliente

News – paginemediche.it: aggiornamenti su medicina, salute, benessere

*p*aginemediche.it

Medicina dello Sport

Obesità: l'esercizio aerobico è il mezzo migliore per perdere peso

Per bruciare i grassi l'esercizio migliore è quello [aerobico](#), come andare in bicicletta, la corsa o il nuoto. Lo afferma uno studio della **Duke university** pubblicato dal *Journal of Applied Physiology*, che ha confrontato questo tipo di attività con quella **anaerobica** e con un mix delle due.

I ricercatori hanno arruolato 234 [adulti obesi](#) o sovrappeso, assegnandoli random a un gruppo che faceva esercizio anaerobico, soprattutto [sollevamento pesi](#), a uno che invece faceva circa 20 chilometri a settimana di corsa e a uno che faceva un mix dei due tipi di esercizio.

Al termine dell'esperimento il gruppo che faceva esercizi aerobici ha perso più peso, mentre quello con gli esercizi di potenza ne ha addirittura guadagnato, a causa di un aumento della massa muscolare: "*Non esiste una formula universale per perdere peso, ognuno ha la sua - scrivono gli autori - ma è il momento di sfatare il luogo comune secondo cui anche gli esercizi con i pesi possono far dimagrire*".