

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
21	Libero Quotidiano	11/06/2013	<i>GELATI E POCHI CAFFE' LA DIETA DEI MATURANDI</i>	2
112/13	Sette (Corriere della Sera)	07/06/2013	<i>LA "SCOMPARSA" DELLA FRUTTA (G.Calabrese)</i>	3

Gelati e pochi caffè La dieta dei maturandi

A pochi giorni dal via agli esami di maturità il nutrizionista Giorgio Calabrese ha stilato un decalogo per la dieta del maturando su «Skuola.net». Tra i consigli, fare break dallo studio sia a metà mattinata sia a metà pomeriggio (mentre si studia il cervello brucia zuccheri e mangiare snack che contengano grano, mais, farro, orzo e segale lo aiuta a rifornirsi di amidacei); sostanziose colazioni; spremute d'arancia per aprire lo stomaco «chiuso» per causa della tensione; gelati (meglio se alla frutta) pochi caffè; attività sportiva. E durante l'esame ricordarsi di bere: è importante per rendere le membrane cellulari più reattive.





di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

La "scomparsa" della frutta

Siamo alla frutta, anzi no la frutta non c'è più. La sua presenza colorata e festosa chiudeva in bellezza ogni pasto importante. La sua decadenza tra le buone abitudini alimentari è cominciata qualche anno fa quando subì la falsa accusa di nuocere a fine pasto. Agli zuccheri presenti nella frutta si addebitava la causa di fermentazioni fastidiose, dalla stessa

accusa si salvavano invece i dolci a fine pasto, bizzarra situazione, priva di fondamento scientifico. Poi, complice il fastidio dei piccoli al suo consumo, la recessione economica e altre concause, si è conclusa la parabola discendente della frutta e della verdura. Il loro consumo per nucleo familiare è passato da 417 a 331 kg ed è stimato in calo dalla Coldiretti, che per l'anno 2012 ha rilevato un 2% in meno rispetto al 2011 e il trend è in continua discesa. La giusta preoccupazione della Coldiretti è per i contadini produttori ma anche per l'aumento dei costi sociali derivanti dalle necessarie cure dovute all'insorgenza di patologie causate da carenze nutrizionali

ripetute nel tempo. Anche l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha lanciato un'allerta per il concreto rischio di aumento delle malattie metaboliche, come obesità, diabete, cardiopatie ecc. Per quanto riguarda le singole specie ortofrutticole, si evidenzia un calo abbastanza allargato che varia dall'1% al 4%. La verdura resiste un po' meglio, accusa il calo solo per pochi prodotti. La situazione peggiore è a carico della frutta che scende ai valori di circa 10 anni fa. Mele, pere e arance calano tutte del 15%, l'uva da tavola del 18% e i mandarini del 30%, mentre sono abbastanza stabili i consumi delle pesche con un aumento dell'11% delle pesche nettarine,

Panini&Sapori | **BenEssere** | di Caterina & Giorgio

Trauma d'infanzia: la lezione dell'Aquila
I genitori istruiti aiutano meglio i bimbi a elaborare gli eventi, ed a verità non va negata, ma non può essere troppo dura»

LA SCOMPARSA DELLA FRUTTA

di Caterina e Giorgio Calabrese

La frutta è un alimento importante per la nostra salute. Tuttavia, negli ultimi anni, il consumo di frutta e verdura è in costante calo. Questo è dovuto a diverse ragioni, tra cui la recessione economica, il fastidio dei bambini nel consumo di frutta, e la mancanza di informazioni corrette sulla frutta. La frutta è un alimento sano e nutriente, ma il suo consumo è in declino. Questo è un problema serio, perché la frutta è una fonte importante di vitamine e minerali. La frutta è un alimento sano e nutriente, ma il suo consumo è in declino. Questo è un problema serio, perché la frutta è una fonte importante di vitamine e minerali.