

CORRIERE DEL TICINO



Coca-Cola in campo contro l'obesità

Sosterrà la campagna di sensibilizzazione sulle bibite gassate

■ NEW YORK - La Coca-Cola interviene nel dibattito sull'obesità. Per la prima volta il gigante delle bollicine di Atlanta affronta un problema che sta gettando cattiva luce sul settore delle bibite gassate. A partire da lunedì la Coca-Cola manderà in onda in tv una serie di spot pubblicitari di due minuti durante le trasmissioni di punta dei maggiori network americani. Il messaggio è che l'aumento di peso è dovuto al consumo di calorie in eccesso di qualsiasi tipo, non solo dalle bibite gassate. La multinazionale delle bollicine mette in campo, inoltre, una serie di mosse per affrontare il problema dell'obesità, come quello di offrire più opzioni «diet» ai distributori di bibite.

Secondo fonti stampa, la campagna può essere interpretata come una mossa per rispondere alle costanti pressioni a cui è sottoposto il settore. A breve, ad esempio, a New York, entrerà in vigore il divieto di vendita di bibite gassate formato extralarge nei ristoranti, cinema e aree pubbliche, mentre il sindaco di Cambridge in Massachusetts ha proposto per il suo comune una simile misura dopo essere stato ispirato dal sindaco di New York, Michael Bloomberg. «Questa campagna - ha detto Diana Garza Ciarlante, portavoce della Coca-Cola - non è una reazione ad un pubblico sentimento negativo. L'azienda ha semplicemente sentito il bisogno di affrontare la questione e di entrare a far parte del dibattito intorno all'obesità».



Salute: dieta 'Dash' sbanca in Usa, mini porzioni contro ipertensione e chili di

Porzioni di cibo ridotte, ma senza esagerare. Spazio ad una grande varietà di alimenti (frutta, verdura, cereali integrali e pesce), senza vietare [...]



Salute: dieta 'Dash' sbanca in Usa, mini porzioni contro ipertensione e chili di troppo
Roma, 14 gen. (Adnkronos Salute) - Porzioni di cibo ridotte, ma senza esagerare. Spazio ad una grande varietà di alimenti (frutta, verdura, cereali integrali e pesce), senza vietare la carne rossa. Abolito invece l'uso smodato del sale: al massimo fino a 2.300 mg di sodio al giorno, sostituendolo se non se ne può fare a meno con con minerali più 'nobili' come il magnesio, il calcio e il potassio. E' il segreto della dieta Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension), non una novità nel settore della dietetica, che però sta spopolando in Usa. Secondo gli esperti interpellati dalla rivista 'U.S. News & World Report', che l'hanno messa a confronto con 29 diete, il regime Dash aiuta meglio di altri programmi dietetici a "prevenire e controllare il diabete e promuove la salute del cuore".

La dieta, che nella prima settimana del nuovo anno è al primo posto tra le scelte dimagranti degli americani, è nata a fine anni '90 ed è stata pensata per aiutare chi soffre di pressione alta. Stabilisce un apporto calorico giornaliero che può variare dalle 1.699 alle 3.100 calorie. Invece ha sedotto e fatto proseliti anche tra chi vuole perdere chili. Ha convinto anche il Dipartimento dell'agricoltura americano, che l'ha valutata come "una ricetta ideale per far mangiare meno tutti i cittadini". E riscontri positivi sono arrivati anche dal mondo della medicina: secondo la Mayo Clinic, "scegliere la Dash può proteggere contro l'ictus, le malattie cardiache, il cancro, il diabete e l'osteoporosi.

I ricercatori dei National Institutes of Health hanno messo a confronto l'efficacia della dieta Dash con altri tre 'piani' alimentari, verificando come la prima "riesca in maniera molto più efficace a promuovere le buone abitudini alimentari".

Ma quanto è efficace la Dash? Secondo gli esperti. "i pazienti affetti da ipertensione che hanno seguito la dieta hanno avuto un calo medio di 6 mmHg della pressione sistolica e 3 mmHg della pressione diastolica".

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista 'Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes', la dieta Dash "riduce il rischio di infarto 10 anni, soprattutto tra gli afroamericani". Inoltre molte ricerche hanno dimostrato che tagliare il consumo di sodio, come fa la Dash, ha un effetto particolarmente benefico sui livelli della pressione sanguigna delle persone con un'età superiore ai 40 anni.

Nel regime alimentare Dash, la versione standard prevede la possibilità di consumare circa 2.000 calorie al giorno. Si può scegliere tra: 6-8 porzioni al giorno di cereali, che può voler dire 50 grammi di pasta, riso, cereali o pane; 4-5 porzioni di verdura (50 grammi), ad esempio di broccoli, patate dolci, carote o pomodori; da 2 a 3 porzioni (una tazza) di latticini a basso contenuto di grassi, latte scremato o yogurt; fino a 6 porzioni di pesce, pollame o carne magra; senza dimenticare la frutta con guscio e i legumi. Infine, non sono esclusi i dolci. Se ne possono mangiare fino a 5 porzioni alla settimana. Perché la dieta Dash "non significa rinunciare del tutto alle delizie del palato, ma - concludono i ricercatori - la loro assunzione va comunque limitata".



Surgelati in tavola: dall'alta cucina ai prodotti light

Sempre più varietà nel banco freezer dei supermercati, con prodotti attenti al rischio obesità ma anche sofisticate microporzioni gourmet

di Puntarella Rossa | 11 gennaio 2013



Più informazioni su: [Cibo](#), [Dieta Dukan](#), [Dieta Mediterranea](#), [Piacere Quotidiano](#), [Puntarella Rossa](#).

[Share on oknotizie](#) [Share on print](#) [Share on email](#) [More Sharing Services](#) 3

Non c'è che dire, in questi giorni post feste natalizie ci piace proprio parlare di alimentazione. Facciamo a gara a chi segue la **dieta** più efficace, ci perdiamo in lunghe conversazioni con i colleghi sull'eterna lotta fra la dieta mediterranea e quella a zona, fra i comandamenti di **Dukan** (l'amato-odiato medico francese che ha fatto entrare – tanto per dirne una – Kate Middleton dentro il suo elegantissimo e microscopico abito da sposa) e gli ultimi ritrovati in fatto di regimi alimentari, uno su tutti la dieta dei monaci buddisti. Una volta definita la linea da tenere arriva lo scoglio della spesa al supermercato, dove dobbiamo comprare le materie prime che comporranno il menu settimanale che dovrebbe farci perdere i famigerati chiletti accumulati nelle scorse settimane fra panettoni, lasagne e arrostiti ripieni.

La notizia potrebbe essere utile a molti: **nel banco dei surgelati** è in atto una **vera e propria rivoluzione**, con prodotti di qualità e addirittura sapori gourmet, all'insegna del gusto e della bontà. Possiamo dunque non arretrare con timore davanti ai frigoriferi maxi, preferendo lanciarsi soltanto negli acquisti di frutta e insalatine. Anche tra i surgelati si trovano alimenti salutari, soprattutto le verdure: imparando a leggere l'etichetta possiamo sceglierle in base al **contenuto di calcio e vitamine**, alla **quantità di fibre e di sale**, quest'ultimo recentemente sempre meno presente negli alimenti conservati a temperatura sotto zero, con grande beneficio per la salute di chi li mangia. In particolare, **Fedagri-Confindustria** fa sapere che in commercio **aumentano i prodotti surgelati a basso contenuto di sodio e di grassi**, in linea con l'impegno di innovazione assunto col ministero della Salute per combattere ipertensione e obesità.

Via il sale via il sapore? Assolutamente no. Intendiamoci, se volete dimagrire la focaccia ripiena di mortadella dovete dimenticarvela per un po', ma un bel mix di verdure (che possono essere cotte anche al vapore, con la riduzione al minimo dell'apporto calorico) ha il suo perché. Senza contare che il packaging dei prodotti surgelati è pensato sempre di più **per i single e per gli amanti del non spreco**, con **monoporzioni** ah hoc: se vent'anni fa esistevano soltanto quelle di spinaci, oggi dentro il singolo cubetto che tiriamo fuori dal freezer ci possiamo trovare un piatto completo. Pesce e verdure, pizza, penne all'arrabbiata, **anche portate elaborate** e, perché no, gustose al palato. Una varietà che replica quella dei prodotti freschi, spesso anche nelle proprietà nutritive. Resta però il fatto che se l'obiettivo è quello di dimagrire, surgelato o meno, è sempre meglio un bel minestrone piuttosto che un piatto di spaghetti cacio e pepe.

THE WORLD NEWS II

Fisico a pera: malattie cardiache e diabete in agguato



Spalle e vita abbastanza stretta, ma fianchi e sedere molto più pronunciati rispetto al seno e le gambe robuste. Il **fisico a pera**, tipico di chi tende a ingrassare nella parte bassa del corpo, può essere un vero cruccio per chi è costretto a fare i conti con una moda che spesso non lo valorizza.

Ma se proprio questa particolare **forma del corpo potesse preservare da pericolose malattie cardiache e dal diabete?**

E' questo quanto finora

sostenuto dagli scienziati, convinti che le persone con il fisico a pera fossero quantomeno più protette di quelle con un corpo "a mela" (pancia piatta e sedere pronunciato) dal punto di vista cardiovascolare. Ma, secondo quanto sostiene uno studio della **università californiana UC Davis**, pubblicato sulla rivista **Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism** e finanziato dall'**American Diabetes Association**, il "mito" che è meglio avere un ventre completamente piatto e glutei pronunciati è falso.

"Il grasso addominale è stato a lungo considerato il più pericoloso per la salute, mentre quello dei glutei viene ritenuto protettivo contro diabete, malattie del cuore e sindrome metabolica. Ma la nostra ricerca sfata il mito che il grasso dei glutei sia innocente. Essa suggerisce, inoltre, che i livelli di proteine anormali possono essere un indicatore precoce per identificare i soggetti a rischio di sviluppare la sindrome metabolica", spiega il dottor Ishwarlal Jialal, responsabile dello studio.

Per giungere a queste conclusioni, il team di esperti ha analizzato 45 pazienti con sindrome metabolica iniziale (con fattori di rischio come obesità centrale, ipertensione, aumento della glicemia al di sotto della soglia di diabete, livelli elevati di grassi nel sangue in assenza di cardiopatie e diabete), e 30 soggetti con meno di due fattori di rischio per la sindrome metabolica, con glicemia e trigliceridi normali.

E' così che gli scienziati, dopo aver esaminato i livelli di quattro proteine misurando campioni di plasma e di tessuto della natica, hanno notato come che la presenza di grasso nella zona dei glutei, indipendentemente da altri fattori, come l'età e l'indice di massa corporea, potesse essere collegata a livelli anomali di due proteine, la chemerina e l'omentina-1. Entrambe queste proteine sono collegate a infiammazione e resistenza insulinica, che possono **sfociare nel diabete e in malattie cardiovascolari nella sindrome metabolica**.



Obesità: colpa del fruttosio?

Secondo un recente studio americano, si è evidenziato che anche gli “Zuccheri del cibo integrale danneggiano la salute” infatti anche L’aggiunta di **fruttosio o simili** in questi alimenti potrebbe indurre all’**obesità**.



Gli alimenti integrali indicati come scelta ottimale per il miglioramento del benessere psico-fisico e preferiti dai nutrizionisti per l’alto contenuto di fibre, possono però celare un’incognita. In particolare, alcuni di questi prodotti contengono zuccheri aggiunti che ne farebbero lievitare l’apporto calorico. Lo studio condotto dalla *Harvard Medical School* di Boston Allo studio ha sottoposto 545 prodotti alimentari tra cui vari tipi di pane, cracker e cereali per la prima colazione o barrette. Secondo quanto appurato dagli scienziati, gli standard per classificare un cibo come integrale non sono coerenti e spesso portano a scelte alimentari sbagliate e non salutari.

Gli esperti hanno controllato le etichette dei cibi segnalati come integrali e i loro ingredienti e hanno constatato che, nonostante gran parte di essi abbia un alto contenuto di fibre, molti di questi prodotti finiscono per contenere una maggior quota **di zuccheri aggiunti**. Gli zuccheri nei cibi sono impiegati come conservanti, ma soprattutto per migliorarne il sapore e per renderli più appetibili nell’aspetto.

Queste per così dire “manipolazioni” potrebbero causare danni alla salute in quanto gli zuccheri aggiunti, di solito **fruttosio o simili**, non sono salutari e si moltiplicano le ricerche che li additano come principali colpevoli dell’**obesità**. Infatti il fruttosio è un carboidrato che combinato con il glucosio forma il disaccaride saccarosio, lo zucchero più diffuso nell’ambito alimentare. Il fruttosio è il più dolce tra tutti gli zuccheri e viene convertito facilmente in glucosio sia nel fegato che nell’intestino.