

OBESITA': FUNZIONA ETICHETTA CHE TRADUCE CALORIE IN ATTIVITA'

(AGI) - Washington, 19 mar. - Se le etichette alimentari traducesero la quantita' di calorie del prodotto in attivita' fisica necessaria per bruciarle, le persone potrebbero mangiare di meno. In media, secondo un survey on line condotto da scienziati della University of North Carolina di Chapel Hill, si consumerebbero 200 calorie in meno. L'indagine preparata dagli studiosi presentava a 802 individui scelti a caso quattro ipotetici menu: uno che forniva solo l'indicazione delle calorie e accanto ai cibi, uno con l'aggiunta dell'informazione sui minuti di passeggiata necessari per smaltirle, uno con calorie e distanza a piedi da percorrere per smaltirle, e uno che non aveva dati nutrizionali. Mediamente, le persone invitate a scegliere dal menu tradizionale senza informazioni nutrizionali ordinavano pasti per un totale di 1020 calorie, quelli che invece apprendevano anche informazioni su calore e distanze, mangiavano mediamente per 826 calorie. La ricerca compare sulla rivista 'Appetite'.



Salute:dormire poco fa ingrassare, in pochi giorni sale peso

R EST INT S0B INT S04 QBXB

Salute:dormire poco fa ingrassare, in pochi giorni sale peso

(ANSA) - NEW YORK, 19 MAR - Basta perdere qualche ora di sonno per alcuni giorni di fila, e il risultato non sara' solo di avere occhiaie in evidenza e meno energia, ma soprattutto di guadagnare peso: se la scienza infatti sostiene da tempo che dormire poco fa ingrassare, un nuovo studio dell'Universita' del Colorado dimostra che l'aumento di peso si verifica in pochissimo tempo.

E cosi', per gli adulti che dormono meno di cinque, sei ore a notte, cresce il rischio dell'obesita'. Lo stesso si verifica per i bambini, per i quali la media notturna di sonno per rimanere in salute si alza a dieci ore.

Il motivo per cui dormire poco fa ingrassare e' da ricercare nel fatto che, anche se si bruciano piu' calorie mentre si e' svegli, in questo modo si finisce per mangiare molto di piu' - soprattutto carboidrati - rispetto alle persone che dormono otto o nove ore per notte. Dopo una settimana di esperimenti, gli scienziati hanno dimostrato come i soggetti che dormivano troppo poco hanno acquistato ben due chili. (ANSA).



Salute: 180mila morti l'anno forse legati a consumo bibite

(ANSA) - ROMA, 19 MAR - Potrebbero essere tantissime le ''vittime delle bibite'' ogni anno nel mondo: si stima infatti che 180 mila morti l'anno a livello globale siano da collegarsi al consumo di bibite zuccherate; 133 mila causate da 'diabete da consumo di bibite', 44 mila da malattie cardiovascolari bibite-collegate, 6 mila dal cancro legato al consumo di bibite.

Lo rivela un maxi-studio globale presentato alle sessioni scientifiche del meeting American Heart Association's Epidemiology and Prevention/Nutrition, Physical Activity and Metabolism 2013 in corso a New Orleans fino a venerdi'.

La maggior parte delle ''vittime di bibite'' vive in America del Sud, 25 mila decessi sono invece il fardello da sopportare negli Usa per il consumo di bibite.

Lo studio e' stato condotto dall'epidemiologo Dariush Mozaffarian della Harvard School of Public Health e della Harvard di Boston.

Le bibite contribuiscono all'epidemia globale di sovrappeso e obesita'; poiche' il sovrappeso e' legato a diabete, malattie cardiovascolare e cancro, e poiche' queste sono tre tra le principali cause di morte nel mondo, e' possibile che una parte di questi decessi sia riconducibile direttamente al consumo di bibite.

Gli epidemiologi della prestigiosa universita' statunitense hanno calcolato il consumo di bibite per un vasto campione mondiale di persone, differenziandolo per eta' e sesso. Gli esperti hanno incrociato i dati a loro disposizione e calcolato che di tutti i morti nel mondo legati a queste tre cause, 133 mila, 44 mila e 6 mila rispettivamente sono da addebitarsi al consumo di bibite.

Gli esperti raccomandano di non consumare piu' di 450 calorie a settimana in bibite. Se pensiamo che in media una lattina da 33 centilitri di aranciata ha circa 130 calorie, una bottiglietta da 50 cl 200 e che una lattina da 33 cl di Coca cola ha circa 122 calorie e una bottiglietta circa 185 calorie, il conto e' presto fatto: ogni settimana non bisogna comunque superare le due bottigliette. (ANSA).

Paradosso dell'obesità: obesi con problemi cuore muoiono meno che magri



Arriva l'ennesima dimostrazione del misterioso "paradosso obesita": essere obesi e con problemi di cuore non aumenta il rischio di morte per cause cardiovascolari. Gli obesi con problemi cardiaci, infatti, hanno una prognosi migliore delle persone magre con analoghi problemi. Emerge dalla ricerca pubblicata sulla rivista *Preventive Medicine* e condotta su 4.400 individui da Mark Hamer, dello University

College di Londra. Il paradosso dell'obesità è un concetto ormai ampiamente documentato: vari studi hanno infatti mostrato che essere in sovrappeso o solo lievemente obesi in realtà non aumenta il rischio di morte e che paradossalmente, potrebbe addirittura ridurre, anche se di poco, il rischio di morte per tutte le cause. La nuova ricerca, riportata da *BBC Health*, si dimostra che il rischio morte per cause cardiache è inferiore per gli obesi che per le persone in linea. Il che sembra assurdo essendo noto che l'obesità è di per sé un fattore di rischio cardiovascolare. Eppure sul campione di 4.400 individui è emerso proprio il vantaggio degli obesi sui magri: gli obesi con problemi cardiaci avevano un rischio ridotto di morire nei sette anni a venire rispetto ai magri con analoghi problemi. Secondo Hamer è possibile che ciò sia il risultato del fatto che gli obesi che soffrono di cuore sono in genere trattati in modo più aggressivo perché ritenuti soggetti a più alto rischio: quindi gli obesi paradossalmente potrebbero essere più controllati. Per lo stesso motivo gli obesi potrebbero essere più attivi fisicamente (anche se non riescono a perdere peso): gli esperti londinesi in effetti hanno trovato che coloro che praticano attività fisica almeno una volta a settimana e non fumano hanno un rischio inferiore di morte per cause cardiovascolari qualunque sia il loro peso.

di

*p*aginemediche.it

Nutrizione e Scienze dell'alimentazione

Obesità: funziona l'etichetta che traduce le calorie in attività

Se le **etichette alimentari** traducevano la quantità di [calorie](#) del prodotto in [attività fisica](#) necessaria per bruciarle, le persone potrebbero mangiare di meno.

In media, secondo una **survey on line** condotta da scienziati della University of North Carolina di Chapel Hill, si consumerebbero 200 calorie in meno. L'indagine preparata dagli studiosi presentava a 802 individui scelti a caso **quattro ipotetici menu**: uno che forniva solo l'indicazione delle calorie accanto ai cibi, uno con l'aggiunta dell'informazione sui minuti di passeggiata necessari per smaltirle, uno con calorie e distanza a piedi da percorrere per smaltirle, e uno che non aveva dati nutrizionali.

Mediamente, le persone invitate a scegliere dal menu tradizionale senza informazioni nutrizionali ordinavano pasti per un totale di 1020 calorie, quelli che invece apprendevano anche informazioni su calorie e distanze, mangiavano mediamente per 826 calorie. La ricerca è comparsa sulla rivista *Appetite*.

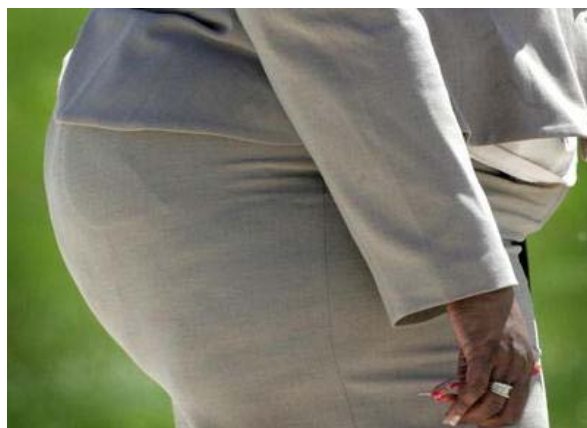


Obesità, meno rischi se sull'etichetta si traducono le calorie in attività fisica

Martedì 19 Marzo 2013, 16:30 in [Alimentazione Sana](#)
di [Maria Vasta](#)

Mi piace | Invia

Leggere le etichette dei prodotti che mangiamo rappresenta un'arma in più per combattere l'obesità, ecco i risultati di un recente studio



Leggere le etichette dei prodotti che mangiamo rappresenta un'arma in più per combattere l'**obesità**? Pare proprio di sì. A dimostrarlo ci avrebbe pensato un recente studio condotto dai membri della "**University of North Carolina**" di Chapel Hill, secondo i quali, se nelle etichette dei cibi venissero segnalate le **attività fisiche** che bisognerebbe svolgere per smaltirne le calorie, tenderemmo a mangiare cibi meno calorici, [ed ingrasseremmo di meno](#). Quella ad opera del team di scienziati rappresenta senza dubbio una scoperta davvero interessante, una scoperta che farà senz'altro piacere a quanti cercano di mantenere la linea a tavola. Lo studio ad opera dello staff della University of North Carolina è stato condotto su un campione di 802 individui, i quali sono stati invitati a scegliere fra diversi **menù**.

I menù messi a disposizione erano suddivisi in quattro diverse tipologie: il primo forniva solo l'indicazione delle **calorie** accanto ai cibi, il secondo prevedeva l'aggiunta dell'informazione in merito ai minuti di passeggiata che sarebbero stati necessari per smaltirle, il terzo prevedeva l'aggiunta di calorie e distanza a piedi da percorrere per riuscire a smaltirle, e infine l'ultimo, non aveva **dati**

nutrizionali.

Secondo quanto emerso dallo studio - i cui risultati sono stati pubblicati sulle pagine della rivista '**Appetite**' - coloro che sceglievano il menu che non prevedeva alcuna informazione in merito alle calorie, avrebbero scelto un pasto di circa 1020 calorie. Al contrario, chi invece prendeva in considerazione le informazioni in merito alle calorie e alle distanze da percorrere per smaltirle, avrebbe assunto una quantità minore di calorie, circa 826.