

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica ADI PRESS				
16	La Fedelta'	11/12/2019	<i>CIBO E PSICHE, DUE INCONTRI A CUNEO</i>	2
6	La Guida (CN)	05/12/2019	<i>DUE INCONTRI SU "CIBO E PSICHE. ATTRAZIONE FATALE"</i>	3
53/54	Parafarmacia	01/10/2019	<i>RICONOSCERE L'OBESITA' "COME MALATTIA"</i>	4
Rubrica ADI WEB				
	SienaFree.it	13/12/2019	<i>RIBOLLITA PROTAGONISTA DI "TUTTA SALUTE" SU RAI3, OSPITE IN STUDIO LA DOTTORESSA BARBARA PAOLINI</i>	6
	Verdeazzurronotizie.it	13/12/2019	<i>LA "BUONA PAUSA PRANZO" E' UN ATTO D'AMORE VERSO SE STESSI: LE ABITUDINI DEGLI ITALIANI</i>	8
	Ilgiornaledelcibo.it	06/12/2019	<i>RICERCA NEL SITO</i>	14
	Quotidianosanita.it	06/12/2019	<i>NUTRIZIONE ARTIFICIALE E METABOLISMO. MICHELA ZANETTI NUOVO PRESIDENTE SINPE</i>	17
	Targatocn.it	04/12/2019	<i>"CIBO E PSICHE: ATTRAZIONE FATALE". DUE INCONTRI A CUNEO DELL'ASSOCIAZIONE A-FIDATI</i>	19
Rubrica SCENARIO				
	Corriere della Sera	12/12/2019	<i>Le Donne del nostro paese vivono in media cinque anni in più degli uomini</i>	21
	La Stampa	10/12/2019	<i>Un filo dalla pancia alla testa</i>	23

Cibo e psiche, due incontri a Cuneo

■ **CUNEO.** L'associazione A-Fidati di Cuneo, associazione di genitori e familiari di malati dei Dca (Disturbi del comportamento alimentare), propone due incontri aperti a tutti dal titolo Cibo e psiche: attrazione fatale. Sono un gruppo di genitori con figlie che hanno sofferto o soffrono di Disturbi del comportamento alimentare e che quindi da anni si devono confrontare con l'attrazione fatale che il cibo ha sulla mente e viceversa. I due incontri si presentano presso il salone de "La Guida", in via Antonio Bono 5, Cuneo. Il primo è **giovedì 12 dicembre**, ore 21 e ha per titolo "Alimentazione e salute". Interverrà Giuseppe Malfi direttore della struttura complessa di Dietetica e Nutrizione clinica dell'azienda ospedaliera Santa Croce e Carle di Cuneo nonché presidente dell'Adi associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Il secondo sarà **giovedì 20 febbraio** ore 21 con il titolo "Le complesse traiettorie della psiche". Interverranno gli specialisti del centro Dca dell'Asl Cn1.



Giovedì 12 appuntamento con il dr. Giuseppe Malfi su "Alimentazione e salute". Organizza l'associazione "A-Fidati"

Due incontri su "Cibo e psiche: attrazione fatale"

Cuneo - (el). Dopo il successo riscosso durante la presentazione ufficiale alla cittadinanza, avvenuta il 30 ottobre scorso nel Salone d'Onore del Municipio, entra nel vivo l'attività dell'associazione "A-Fidati", il sodalizio che riunisce familiari di persone affette da disturbi del comportamento alimentare quali bulimia, anoressia e alimentazio-

ne incontrollata. In calendario nei prossimi mesi due incontri sul tema "Cibo e psiche: attrazione fatale", volti a riflettere, con l'aiuto degli specialisti, sull'impatto sempre maggiore dell'alimentazione sulla vita quotidiana e sul giusto atteggiamento da assumere nei confronti del cibo per un sano equilibrio tra corpo e psiche e per un autentico ben-essere.

Il primo appuntamento, dal titolo "Alimentazione e salute", è fissato per giovedì 12 dicembre alle 21, nel salone del settimanale La Guida, in via Antonio Bono, 5 a Cuneo. Relatore sarà il dr. Giuseppe Malfi, direttore della Struttura complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliera Santa Croce e Carle di Cuneo, nonché presi-

dente dell'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.

Giovedì 20 febbraio alle 21, sempre nel salone de La Guida, interverranno, invece, gli specialisti del Centro per i disturbi del comportamento alimentare dell'Asl Cn1 su "Le complesse traiettorie della psiche".

L'ingresso sarà libero.



Riconoscere l'obesità "come malattia"

Dal primo Forum Nazionale Obesità di Matera le società scientifiche dell'Italian Obesity Network, il Gruppo Scientifico coordinato dall'ADI, lanciano un accorato appello alla politica e al sistema sanitario nazionale affinché l'obesità venga identificata e trattata come una vera e propria patologia.

“La maggioranza delle persone obese che si rivolge a un medico lo fa solo nel momento in cui accusa i sintomi di malattie correlate quali diabete, ictus, ipertensione o tumori. Quando la situazione assume livelli di criticità tali da far pensare a una patologia, allarmarsi e richiedere quindi l'intervento sanitario. Un meccanismo che non è più ammissibile in un sistema sanitario come quello italiano che ad oggi non riconosce ancora l'obesità come una malattia altamente invalidante e che rappresenta un importante fattore di rischio per

lo sviluppo di malattie non trasmissibili”. Con questo appello l'Italian Obesity Network, il gruppo scientifico coordinato dall'ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica che ogni anno il 10 ottobre organizza in tutta Italia l'Obesity Day, ha chiuso lo scorso 14 giugno il primo Forum Nazionale Obesità, dalla città di Matera capitale europea della cultura 2019. Forum dove, oltre alle società scientifiche firmatarie del Manifesto dell'Italian Obesity Network e alla rete internazionale OPEN - Obesity Policy Engagement Network,

autore

Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica

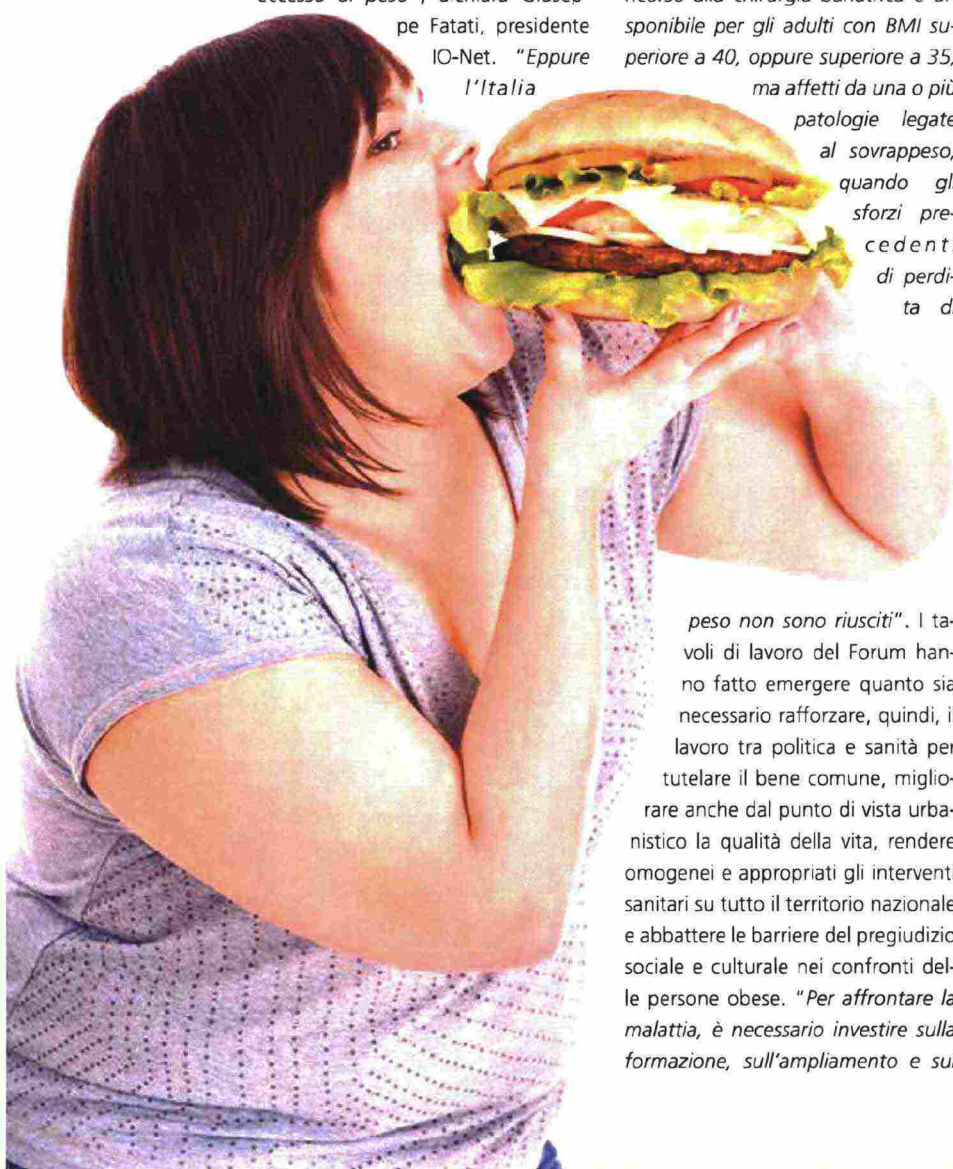
hanno preso parte anche esponenti del mondo della politica tra cui l'on. Roberto Pella, vicepresidente vicario dell'ANCI e l'on. Raffaele Nevi, componente della commissione Agricoltura della Camera dei deputati. "I numeri dell'obesità nel nostro Paese hanno raggiunto livelli preoccupanti parliamo di circa 5,4 milioni di italiani adulti obesi e oltre 23 milioni in eccesso di peso", dichiara Giuseppe Fatati, presidente IO-Net. "Eppure l'Italia

non ha ancora un piano strategico per affrontarla, la maggior parte degli interventi politici adottati fino ad ora si sono sempre focalizzati sulla dieta, sull'esercizio e sulla prevenzione. I farmaci anti-obesità non vengono rimborsati dal sistema sanitario nazionale e il ricorso alla chirurgia bariatrica è disponibile per gli adulti con BMI superiore a 40, oppure superiore a 35, ma affetti da una o più patologie legate al sovrappeso, quando gli sforzi precedenti di perdita di

I numeri dell'obesità nel nostro Paese hanno raggiunto livelli preoccupanti parliamo di circa 5,4 milioni di italiani adulti obesi e oltre 23 milioni in eccesso di peso. Eppure l'Italia non ha ancora un piano strategico per affrontarla. La maggior parte degli interventi politici adottati fino ad ora si sono sempre focalizzati sulla dieta, sull'esercizio e sulla prevenzione

coordinamento delle organizzazioni sanitarie del Paese affinché vengano offerti ai pazienti cure e trattamenti appropriati e omogenei su tutto il territorio", aggiunge Giuseppe Fatati. "Non tutte le strutture sanitarie sono ancora dotate di centri di dietetica e nutrizione clinica, mentre tra quelle esistenti sono rari i casi di reale interdisciplinarietà degli ambiti medici. Solo riconoscendo l'obesità come malattia possiamo rendere omogenea l'assistenza sanitaria e abbattere le barriere dei sensi di colpa, dei pregiudizi socio-culturali che fino ad oggi hanno guardato al problema solo dal punto di vista estetico e non clinico".

peso non sono riusciti". I tavoli di lavoro del Forum hanno fatto emergere quanto sia necessario rafforzare, quindi, il lavoro tra politica e sanità per tutelare il bene comune, migliorare anche dal punto di vista urbanistico la qualità della vita, rendere omogenei e appropriati gli interventi sanitari su tutto il territorio nazionale e abbattere le barriere del pregiudizio sociale e culturale nei confronti delle persone obese. "Per affrontare la malattia, è necessario investire sulla formazione, sull'ampliamento e sul



DESIDERIDI DESIGNSCOPRI LA
COLLEZIONE

SIENA FREE

QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

cerca in SienaFree.it

Cerca

Venerdì, 13 dicembre 2019

[HOME](#) [SIENA](#) [PROVINCIA](#) [TOSCANA](#) [ECONOMIA E FINANZA](#) [ARTE-SCIENZA-CULTURA](#) [EVENTI E SPETTACOLI](#) [SPORT](#) [SALUTE E BENESSERE](#) [UNIVERSITÀ](#)
[PALIO E CONTRADE](#) [TURISMO](#) [AGROALIMENTARE-ENOGASTRONOMIA](#) [AMBIENTE-ENERGIA](#) [LAVORO-FORMAZIONE](#) [AREZZO](#) [GROSSETO](#) [SERVIZI](#)

Ultime Notizie < > Contrada della Torre, i prossimi appuntamenti



SPESA, SHOPPING E TEMPO LIBERO: INSIEME.



SALUTE E BENESSERE



Ribollita protagonista di "Tutta salute" su Rai3, ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini

Venerdì 13 Dicembre 2019 10:33



SOCIAL e SERVIZI



La dottoressa Barbara Paolini

Un caposaldo della cucina contadina toscana, una vero e proprio capolavoro della tradizione gastronomica italiana nato dalla cucina povera e dalla cultura del riutilizzo degli avanzi.

Sarà la ribollita la protagonista principale della puntata di "Tutta salute" di lunedì 16 dicembre (ore 11) su Rai 3. Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e coordinatore dei presidenti regionali dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica.

La dottoressa Paolini analizzerà nel dettaglio quelle che sono le principali caratteristiche nutrizionali dei tanti ingredienti che compongono la ribollita, ricetta disciplinata da Pellegrino Artusi già nel 1891: un vero e proprio piatto completo ricco di proprietà salutari e benefiche (controllo sulla glicemia, colesterolo, antiossidanti, antinfiammatorie) grazie alla presenza di vitamine, sali minerali, fibra e polifenoli.

POTREBBE INTERESSARTI

- Ribollita protagonista di "Tutta salute" su Rai3, ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini - 13.12.19
- Medicina dello Sport: Massimo Capitani direttore dell'unità operativa complessa dell'Ausl Toscana Sud Est - 12.12.19
- Tre Bollini Rosa per il policlinico Santa Maria alle Scotte, l'Aou Senese si conferma ospedale a misura di donna - 12.12.19
- Riforma 118, Marcheschi (FdI): "Esclusivo scopo elettorale che non serve ai cittadini ma serve al Pd e Italia Viva per elargire mance elettorali" - 11.12.19
- "Bollini Rosa", gli ospedali della Ausl Toscana Sud Est si confermano a misura di donna - 11.12.19
- Doni e sorprese di Natale per i piccoli pazienti del policlinico di Siena grazie all'Arma dei Carabinieri e alla Polizia di Stato - FOTO e VIDEO - 11.12.19
- Trasporto e soccorso sanitario: la nuova disciplina in Toscana - 11.12.19
- "Bollini Rosa" a 22 ospedali toscani a misura di donna - 11.12.19
- 63 posti letto in più negli hospice, Scaramelli (Italia Viva): "Attenzione e cura delle persone, anche quando non si possono più curare" - 10.12.19
- Anziani e Rsa, Marchetti (FI) sui dati sulle liste d'attesa: "Tra Siena e provincia 86 non autosufficienti in coda" - 10.12.19

GUARDA ANCHE

Taboola Feed

**Fibra Vodafone****Chiamate
in regalo****Solo online
27,90€****-60€
all'anno****Attiva subito****Fibra Vodafone****Chiamate
in regalo****Solo online
27,90€****-60€
all'anno****Attiva subito**

ESTRA NOTIZIE



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Ok



La "buona pausa pranzo" è un atto d'amore verso se stessi: le abitudini degli italiani

38 Visto

Dicembre 13, 2019

Cucina, Ultimi Articoli Valle del Serchio

Verde Azzurro 6

Cerca...

Invia

PUBBLICITÀ

PUBBLICITÀ

Location Matrimoni a Catania - Spazio Opificium
Opificium Spazio si trova ad Acireale. opificiumspazio.com

APRI



Location Matrimoni a Catania - Spazio Opificium
Opificium Spazio si trova ad Acireale. opificiumspazio.com

APRI

Ristorante Pizzeria
"IL GRANAIO"

Enobiblioteca
WineBar
Ristorante
Pizzeria

"leggere gustando"
Farro - Zuppa alla frantoiana
e Sciungata con arrosti

Via dell'Acquacalda, 2480
San Pietro a Vico LUCCA
Info e prenotazioni:
0583- 997131

La "buona pausa pranzo" è un atto d'amore verso se stessi: le abitudini degli italiani e il commento degli esperti



Martedì 3 dicembre sono stati presentati a Milano i dati della campagna **#BuonaPausaPranzo** condotta dal **Giornale del Cibo** e dal nostro editore **CIRFOOD**, per sensibilizzare il pubblico sul tema della Pausa Pranzo di studenti e lavoratori.

Dopo averci occupati di alimentazione infantile, nel 2018, con la campagna **#CrescereTavola**, quest'anno ci siamo infatti dedicati alle abitudini alimentari degli adulti.

Per un anno, attraverso sondaggi, quiz e test proposti attraverso le nostre pagine e i social network, abbiamo raccolto i pareri di centinaia di utenti e lettori de Il Giornale del Cibo: grazie a questi contributi ci è stato

possibile presentare un quadro completo su abitudini, preferenze e desiderata.

Insieme ai dati raccolti dal magazine, con **#BuonaPausaPranzo** sono stati presentati anche quelli emersi dalla ricerca nazionale condotta da **Nomisma** per l'**Osservatorio Buona Pausa Pranzo** di **CIRFOOD**, che ci ha restituito una panoramica sulle tendenze che riguardano questo momento della giornata di ognuno di noi.

L'evento di presentazione, moderato da **Germano Lanzoni**, comico, speaker e conduttore, ha visto la partecipazione del medico nutrizionista **Mauro Mario Mariani** che ci ha aiutato a leggere i dati emersi arricchiti dai commenti di **Elena Bauer**, Communication Manager di IFOM, centro di ricerca dedicato allo studio della formazione e dello sviluppo dei tumori, che ha portato l'esperienza di un'azienda particolarmente attenta alle esigenze dei lavoratori, anche in pausa pranzo, dove il ristorante aziendale è gestito da **CIRFOOD**. **Silvia Zucconi**, Responsabile Market Intelligence di Nomisma, ha presentato la ricerca nazionale, e **Silvia Trigilio**, direttore Responsabile del **Giornale del Cibo**, ha presentato e commentato la campagna condotta dal giornale in collaborazione con **CIRFOOD**.

EURO REPAR
CAR SERVICE AUTOFFICINA

**AUTOFFICINA
SPECIALIZZATA PEUGEOT**

LENCI PAOLO
VIA PESCIATINA 557 55010
GRAGNANO CAPANNORI

PUBBLICITÀ



CIBI E NATURA



La "buona pausa pranzo" è un atto d'amore verso se stessi: le abitudini degli italiani

SPORT



Grande affermazione internazionale per i boxer del Pugilistica Lucchese

MERCATINO DELL'USATO ZONA ACQUA
CALDA A LUCCA

Si è verificato un errore.

BuonaPausaPranzo: i numeri della campagna

Chi sono le persone che hanno partecipato a #BuonaPausaPranzo e in che modo sono state coinvolte? La campagna è riuscita a raggiungere un numero molto significativo di utenti, come hanno sottolineato Silvia Zucconi di Nomisma e Silvia Trigilio de Il Giornale del Cibo. Alla ricerca Nomisma, infatti, hanno partecipato **1.200 soggetti tra 18 e 55 anni**, che pranzano abitualmente fuori casa, su tutto lo Stivale.

Di fianco a questi dati, abbiamo quelli raccolti grazie alla partecipazione attiva dei lettori de Il Giornale del Cibo che, come racconta il Direttore, hanno commentato e interagito nel corso dell'ultimo anno attraverso la pagina Facebook: in tutto, sono state infatti coinvolte **circa 70.000 persone**.

Un pubblico virtuoso: buone abitudini in Pausa Pranzo

"Lo strumento più utile – afferma Trigilio – è stato sicuramente il **test di autovalutazione** con cui i lettori hanno condiviso le loro abitudini in Pausa Pranzo, 15 domande – a cui hanno risposto più di **2.300 persone** – elaborate in collaborazione con la Dott.ssa Barbara Paolini dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica Onlus". Questo test ha permesso di comprendere se le abitudini portate avanti durante la Pausa Pranzo sono pessime, corrette o migliorabili.

I risultati emersi sono stati piacevolmente sorprendenti: i lettori de Il Giornale del Cibo sono **consapevoli, attenti agli alimenti che scelgono, interessati a dimensioni di convivialità** durante il pranzo, ed evitano il più possibile spuntini frettolosi davanti al computer.

Nel test di autovalutazione, i nostri lettori hanno totalizzato da 11 a 14 punti su 15. Dai risultati del test, dai commenti e dalle interazioni viene evidenziato quanto a livello generale, il momento della Pausa Pranzo sia percepito come importante e da valorizzare, attraverso scelte attente e tempistiche favorevoli.

Nello specifico, il risultato del test ha permesso di capire se e quanto le proprie abitudini in pausa pranzo siano corrette e quindi di ricevere consigli su come migliorarle. Abbiamo quindi scoperto che chi ci segue:

- non salta quasi mai la Pausa Pranzo
- dedica a questo momento almeno 20 minuti
- ama mangiare in un locale con cucina o ristorante aziendale, che è ritenuto un servizio importante dall'80% dei partecipanti
- consuma giornalmente frutta e verdura, e settimanalmente legumi
- mangia carne rossa non più di 2 volte a settimana e metà di loro sceglie il pesce almeno una volta a settimana
- predilige la stagionalità dei prodotti
- raramente termina il pranzo con un dolce.

Le abitudini alimentari emerse dal dialogo su Facebook evidenziano che i lettori de Il Giornale del Cibo prediligono un pranzo a base di carboidrati, oppure di verdure.

Il Dott. Mariani ha quindi sottolineato come il pubblico conosca le linee guida della dieta mediterranea.

Grazie a dati emersi inizia quindi a delinearsi un concetto fondamentale che farà da filo conduttore all'evento di presentazione di #BuonaPausaPranzo, ovvero quanto un'alimentazione sana ed equilibrata sia legata alla **semplicità di ingredienti**, alle preparazioni e modalità di fruizione del pasto, evitando quindi il più possibile tutto ciò che è preconfezionato o fuori stagione. "Non dobbiamo regredire a uno stile alimentare agricolo ormai superato e impossibile da replicare – afferma il dottor Mariani, – **ma andare alla ricerca dell'essenza, questo sì**".

Una #BuonaPausaPranzo? È (anche) questione di tempo

https://www.ilgiornaledelcibo.it/pausa-pranzo-dati/?utm_term=6211+-+https%3A%2F%2Fwww.ilgiornaledelcibo.it%2Fpausa-pranzo-dati%2F&utm_campaign=Newsletter+Editoriale&utm_medium=email&utm_source=MagNews&utm_content=276+-+334+%282019-12-10%29

Come accennato sopra, i lettori de Il Giornale del Cibo si concedono **almeno 20 minuti per sedersi e pranzare**: anche dalla ricerca Nomisma, ci dice Silvia Zucconi, emergono dati positivi, infatti il 59% dei lavoratori e il 52% **dedica al pranzo tra i 30 e i 40 minuti**.

! Riprova più tardi. (ID riproduzione: DJ-XQNKcEbQP2el)
[Ulteriori informazioni](#)

PUBBLICITÀ

SEGUICI SU



Il tempo gioca un ruolo fondamentale per vivere un momento di qualità: Elena Bauer di IFOM, grazie all'esperienza portata avanti presso il centro di ricerca, afferma che "la Pausa Pranzo non deve essere concepita come un **interstizio spazio temporale** in cui dobbiamo riempire il nostro tubo digerente, ma come un momento da dedicare alla decompressione, all'interazione e alla relazione, alla **conciliazione dei ritmi di vita e lavoro**. È un momento per se stessi".

L'importanza del luogo dove si mangia e l'esperienza della convivialità

Lavorare dove si mangia, o mangiare dove si lavora?

#BuonaPausaPranzo ci aiuta a fare luce anche sull'importanza del luogo in cui trascorriamo questo momento della giornata: i lettori del Giornale del Cibo mangiano il 50% a casa, e il 50% fuori casa, il 35% di essi ha un servizio mensa, e l'80% di chi usufruisce del servizio lo ritiene molto importante.

Ma in base a cosa si sceglie dove trascorrere la Pausa Pranzo? Molto dipende dall'esperienza di **convivialità**: il nostro pubblico, infatti, evidenzia l'esigenza di sedersi a un tavolo e **mangiare insieme per socializzare**, e rendere più solido il legame tra colleghi.

Sia la nostra raccolta dati che quella sviluppata da Nomisma sottolineano come chi non ha alternative al **pranzo portato da casa** e non dispone di uno spazio adeguato per pranzare in ufficio sia in difficoltà: vediamo insieme come i dati della ricerca presentati da Silvia Zucconi confermano quanto emerso dalla raccolta di opinioni de Il Giornale del Cibo.

Tra i partecipanti alla ricerca Nomisma, il 43% dei lavoratori pranza in ufficio almeno 2-3 volte alla settimana, mentre il 45% torna a casa durante la pausa pranzo. Sul luogo di lavoro, si consumano soprattutto **pasti portati da casa o già pronti da mangiare o scaldare**. Il 35% usufruisce della ristorazione aziendale, mentre altri comprano nei piccoli negozi vicino all'ufficio, oppure optano per il food delivery.

Secondo i dati Nomisma, il 22% degli studenti e il 16% dei lavoratori scelgono dove mangiare soprattutto in base alla vicinanza con il luogo di studio o lavoro, per ottimizzare. **La praticità, insieme al gusto**, viene evidenziata come un fattore di scelta più importante del prezzo.

A tal proposito, Nomisma ha chiesto a chi non ha un servizio di ristorazione aziendale "dove vorrebbe poter pranzare", e la risposta ricevuta è stata soprattutto "in un **luogo accogliente**, che sia un ristorante o una tavola calda", a dimostrazione del fatto che il **dove** è fondamentale.

L'importanza del ristorante aziendale

Uno degli aspetti più interessanti emerso dalla ricerca Nomisma, è il rapporto di studenti e lavoratori con il **servizio di ristorazione aziendale**, che viene considerato virtuoso sia per la comodità che per la possibilità di **conoscere ingredienti, ricette e preparazioni nuove**.

"La ristorazione aziendale è quindi un'esperienza interessante" spiega Silvia Zucconi di Nomisma "perché permette di approfondire i valori nutrizionali dei prodotti e acquisire maggiori competenze legate al cibo. Un consumatore attento apprezza questi aspetti."

Ciò che emerge come imprescindibile in un servizio di ristorazione aziendale, è che il piatto **deve comunque essere gradevole e di buon gusto**, e ci deve essere varietà nella scelta delle preparazioni e della rotazione di menu, introducendo spesso nuove ricette.

Anche i dati parlano chiaro: l'84% degli intervistati vorrebbe nuove ricette in menù, per il 66% è necessario specificare le informazioni nutrizionali, e il 65% vorrebbe che venissero ridotti impatto ambientale e impronta idrica dei cibi serviti nei ristoranti aziendali, il 70% apprezza la varietà del menù, il 64% la rotazione.

Un altro dato molto significativo, è il **grande valore che viene dato al personale** che lavora nelle mense aziendali: il 76% di chi usufruisce del servizio di ristorazione aziendale valuta inoltre il personale **qualificato e gentile**.

Da "mensa" aziendale a "ristorante" aziendale: il valore del cibo incontra quello della relazione

A supporto di ciò, è molto preziosa la testimonianza di Elena Bauer, che racconta come in IFOM si creano **veri e propri rapporti empatici**: il personale del ristorante aziendale, gestito da CIRFOOD, impara a conoscerli, a comprendere se quel giorno sei stanco, se hai bisogno di una parola gentile o di un condimento in più. "A tal proposito – conclude – si può iniziare a parlare di **ristorante aziendale** ancor più

che di mensa, perché si evidenzia davvero quanto l'aspetto relazionale si integri con quello professionale".

In tale senso, l'esperienza di IFOM rientra davvero tra le buone pratiche da prendere ad esempio: il centro di ricerca ha recentemente ristrutturato l'intera zona del ristorante aziendale, cogliendo la **proposta di avere un luogo dialogo** venuta da alcuni ricercatori.

Quando i dipendenti hanno iniziato ad utilizzare la borraccia in alluminio invece che la bottiglietta di plastica, la direzione IFOM e CIRFOOD si sono resi conto che c'erano le basi per un progetto di restyling completo, che potesse andare maggiormente incontro alle esigenze di chi lavora nel centro di ricerca, approfondendo anche aspetti di sostenibilità, varietà e personalizzazione.

È nata così l'idea di mettere delle fontanelle per riempire le borracce, rendere completamente plastic free lo spazio di ristorazione e ristrutturarlo con un progetto architettonico di altissimo livello, nel quale è stato eliminato il concetto "unidirezionale" di fila per prendere da mangiare: infatti si può muovere liberamente tra zone a isola dedicate a diversi alimenti e preparazioni.

Il progetto di IFOM è riuscito a rispondere all'esigenza di personalizzazione che è emersa anche da alcuni commenti a #BuonaPausaPranzo: un ristorante aziendale concepito in questo modo consente di diventare **utenti attivi nella propria food experience**, ed essere quindi più consapevoli.

Cosa si mangia durante la Pausa Pranzo? Ingredienti, ricette e sperimentazioni

I dati Nomisma completano il quadro rivelando che generalmente, fuori casa, i lavoratori italiani in pausa pranzo preferiscono cibo biologico o piatti con pochi grassi, prediligendo la leggerezza, mentre gli studenti non disdegnano cibi iperproteici.

Il Dott. Mariani lancia quindi un monito agli studenti italiani, dicendo che "è bene fare attenzione alle troppe proteine, ricordandosi di un importante motto: **né troppo, né poco, né sempre, né mai**".

Cosa scegliamo, quindi, per trascorrere una #BuonaPausaPranzo?

Silvia Zucconi segnala che "oltre il 90% degli studenti e dei lavoratori opta per **piatti della tradizione**. Al secondo posto troviamo le ricette regionali, seguite da **cucina giapponese e cinese**".

La Pausa Pranzo è quindi un momento per sperimentare, durante il quale si ha voglia di essere contaminati e di vivere esperienze legate al cibo.

Una #BuonaPausaPranzo racconta il nostro stile di vita

La Pausa Pranzo diventa quindi un momento per esplorare e ampliare le nostre abitudini e il nostro stile di vita: secondo i dati relativi al lifestyle e ai trend evidenziati da Nomisma, emerge che gli studenti fanno spesso uso di spezie e **alimenti "etnici"**, come cous cous, quinoa, zenzero, curcuma, cumino, cardamomo, avocado per arricchire insalate, e anche il 15-20% dei lavoratori apprezza questi sapori e ne fa abitualmente uso.

Non è ancora sdoganata la conoscenza e la **scelta dei superfood**, invece, come ad esempio i mirtilli rossi, particolarmente energetici e benefici, che rimangono in sottofondo, per scarsa conoscenza, difficoltà di reperimento e costo elevato.

Ma, come ci ricorda il Dott. Mariani per riportarci sempre a una dimensione di "natura e benessere", non dobbiamo dimenticare che **"un vero superfood è anche pane e olio**, o un piatto di pasta al pomodoro con la passata fatta ad agosto, dopo aver raccolto i pomodori cresciuti al sole".

La Pausa Pranzo, una dichiarazione d'amore verso il cibo

Una nostra lettrice, in uno dei commenti lasciati a un post dedicato alla campagna, dice che **"dedicare tempo e fantasia alla propria pausa pranzo è un atto d'amore verso se stessi"**, ed è proprio questo, secondo noi, il concetto alla base di #BuonaPausaPranzo.

Come ha ricordato il Direttore Silvia Trigilio, il cibo è un **valore culturale**: mangiare sano significa mangiare cercando equilibrio e benessere, ma anche con gusto e gioia, e la pausa pranzo non fa eccezione.

Il tempo che dedichiamo, dove decidiamo di trascorrerla, gli alimenti che mettiamo nel piatto, tutto concorre a definire che valore diamo al cibo, e con quanto amore scegliamo di occuparcene.

E, proprio come ha ricordato anche il dott. Mariani, fondamentale è anche acquisire sempre maggior **consapevolezza sulle scelte alimentari che compiamo**: chiederci perché ordiniamo un tal cibo piuttosto che un altro, quali alimenti mancano nella nostra dieta, e come possiamo migliorare la nostra alimentazione, senza dimenticarci l'**importanza della frugalità** legata alla dieta mediterranea.

Ciò che emerge da #BuonaPausaPranzo è l'importanza che gli italiani danno a questo momento, pur con alcune difficoltà e margini di miglioramento, andando alla ricerca di una pausa pranzo che venga incontro ad esigenze di gusto, convenienza e praticità.

Che sia, quindi, **veloce ma non frettolosa**, al **giusto prezzo** ma sempre **gustosa**, condita con ingredienti **sani**, e anche con la **consapevolezza del cibo che abbiamo nel piatto**, senza dimenticare la **filiera di produzione**, e che sia trascorsa in un luogo conviviale, che diventa anche **occasione di relazione**.

Del resto, noi italiani crediamo fortemente nel fatto che siamo ciò che mangiamo, anche se l'odierna frenesia rischia di farcelo dimenticare. Germano Lanzoni, il conduttore dell'evento, ha ricordato che "siamo l'unico popolo al mondo che parla di cibo anche mentre mangia", proprio per sottolineare quanto sia importante il momento del pasto.

#BuonaPausaPranzo a tutti, allora, con un'esortazione di attenzione e consapevolezza verso le nostre scelte alimentari, che siano davvero sempre... buone!



EMPORIO DEL MATERASSO
SI CONSEGNA GRATIS E SI RITIRA L'USATO
Materassi a molle, Lattice, Memory Foam, Reti ortopediche

Letti su misura - Divani - Poltrone Relax - Cuscini ed accessori

www.emporiodelmaterasso.eu
cell. 340 1692535
info@emporiodelmaterasso.eu

Commenti: 0

Ordina per **Meno recer**



Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

ARTICOLI RELATIVI



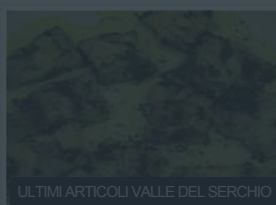
Luglio 19, 2019

Fabasoft tra i "Strong Performer" per piattaforme cloud di contenuti, Q3 2019



Settembre 22, 2015

Grave incidente a Barga



Giugno 10, 2017

Trota marinata di Galliciano: di ivo poli

PRO

CONTATTI

Studio Verde Azzurro
P.I. 01523300471
CCIAA LU 183738

studioverdeazzurro@gmail.com

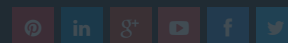
VUOI RICEVERE LE ULTIME NEWS?

Email *

ULTIME NEWS

IL RIFUGIO IL BURIGONE
IMBIANCATO, A SAN PELLEGRINO
IN ALPE
Il venditore di almanacchi.
Festa del Solstizio e della cultura

SEGUICI SU



Il Giornale del Cibo

CONOSCERE • SCOPRIRE • GUSTARE


[Rubriche](#)
[Ricette](#)
[My account](#)
[Buona pausa pranzo](#)

[Home](#) » [Buona pausa pranzo](#) » La "buona pausa pranzo" è un atto d'amore verso se stessi: le abitudini degli italiani e il commento degli esperti



Buona pausa pranzo

LA "BUONA PAUSA PRANZO" È UN ATTO D'AMORE VERSO SE STESSI: LE ABITUDINI DEGLI ITALIANI E IL COMMENTO DEGLI ESPERTI

🕒 06/12/2019

✍️ Silvia Bernardi

🔖 3

💬 0 commenti

INDICE

Martedì 3 dicembre sono stati presentati a Milano i dati della campagna **#BuonaPausaPranzo** condotta dal **Giornale del Cibo** e dal nostro editore **CIRFOOD**, per sensibilizzare il pubblico sul tema della Pausa Pranzo di studenti e lavoratori.

Dopo averci occupati di alimentazione infantile, nel 2018, con la campagna **#CrescereTavola**, quest'anno ci siamo infatti dedicati alle abitudini alimentari degli adulti.

Per un anno, attraverso sondaggi, quiz e test proposti attraverso le nostre pagine e i social network, abbiamo raccolto i pareri di centinaia di utenti e lettori de Il Giornale del Cibo: grazie a questi

contributi ci è stato possibile presentare un quadro completo su abitudini, preferenze e desiderata.

Insieme ai dati raccolti dal magazine, con #BuonaPausaPranzo sono stati presentati anche quelli emersi dalla ricerca nazionale condotta da **Nomisma per l'Osservatorio Buona Pausa Pranzo di CIRFOOD**, che ci ha restituito una panoramica sulle tendenze che riguardano questo momento della giornata di ognuno di noi.

L'evento di presentazione, moderato da **Germano Lanzoni**, comico, speaker e conduttore, ha visto la partecipazione del medico nutrizionista **Mauro Mario Mariani** che ci ha aiutato a leggere i dati emersi arricchiti dai commenti di **Elena Bauer**, Communication Manager di IFOM, centro di ricerca dedicato allo studio della formazione e dello sviluppo dei tumori, che ha portato l'esperienza di un'azienda particolarmente attenta alle esigenze dei lavoratori, anche in pausa pranzo, dove il ristorante aziendale è gestito da CIRFOOD. **Silvia Zucconi**, Responsabile Market Intelligence di Nomisma, ha presentato la ricerca nazionale, e **Silvia Trigilio**, direttore Responsabile del Giornale del Cibo, ha presentato e commentato la campagna condotta dal giornale in collaborazione con CIRFOOD.

#BUONAPAU SAPRANZO: I NUMERI DELLA CAMPAGNA

Chi sono le persone che hanno partecipato a #BuonaPausaPranzo e in che modo sono state coinvolte? La campagna è riuscita a raggiungere un numero molto significativo di utenti, come hanno sottolineato Silvia Zucconi di Nomisma e Silvia Trigilio de Il Giornale del Cibo. Alla ricerca Nomisma, infatti, hanno partecipato **1.200 soggetti tra 18 e 55 anni**, che pranzano abitualmente fuori casa, su tutto lo Stivale.

Di fianco a questi dati, abbiamo quelli raccolti grazie alla partecipazione attiva dei lettori de Il Giornale del Cibo che, come racconta il Direttore, hanno commentato e interagito nel corso dell'ultimo anno attraverso la pagina Facebook: in tutto, sono state infatti coinvolte **circa 70.000** persone.

UN PUBBLICO VIRTUOSO: BUONE ABITUDINI IN PAUSA PRANZO

"Lo strumento più utile – afferma Trigilio – è stato sicuramente il [test di autovalutazione](#) con cui i lettori hanno condiviso le loro abitudini in Pausa Pranzo, 15 domande – a cui hanno risposto più di **2.300 persone** – elaborate in collaborazione con la Dott.ssa Barbara Paolini dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica Onlus". Questo test ha permesso di comprendere se le abitudini portate avanti durante la Pausa Pranzo sono pessime, corrette o migliorabili.

I risultati emersi sono stati piacevolmente sorprendenti: i lettori de Il Giornale del Cibo sono **consapevoli, attenti agli alimenti che scelgono, interessati a dimensioni di convivialità** durante il pranzo, ed evitano il più possibile spuntini frettolosi davanti al computer.

Nel test di autovalutazione, i nostri lettori hanno totalizzato da 11 a 14 punti su 15. Dai risultati del test, dai commenti e dalle interazioni viene evidenziato quanto a livello generale, il momento della Pausa Pranzo sia percepito come importante e da valorizzare, attraverso scelte attente e tempistiche favorevoli.

Nello specifico, il risultato del test ha permesso di capire se e quanto le proprie abitudini in pausa pranzo siano corrette e quindi di ricevere consigli su come migliorarle. Abbiamo quindi scoperto che chi ci segue:

- non salta quasi mai la Pausa Pranzo
- dedica a questo momento almeno 20 minuti
- ama mangiare in un locale con cucina o ristorante aziendale, che è ritenuto un servizio

importante dall'80% dei partecipanti

- consuma giornalmente frutta e verdura, e settimanalmente legumi
- mangia carne rossa non più di 2 volte a settimana e metà di loro sceglie il pesce almeno una volta a settimana
- predilige la stagionalità dei prodotti
- raramente termina il pranzo con un dolce.

Le abitudini alimentari emerse dal dialogo su Facebook evidenziano che i lettori de Il Giornale del Cibo prediligono un pranzo a base di carboidrati, oppure di verdure.

Il Dott. Mariani ha quindi sottolineato come il pubblico conosca le linee guida della dieta mediterranea.

Grazie a dati emersi inizia quindi a delinearsi un concetto fondamentale che farà da filo conduttore all'evento di presentazione di #BuonaPausaPranzo, ovvero quanto un'alimentazione sana ed equilibrata sia legata alla **semplicità di ingredienti**, alle preparazioni e modalità di fruizione del pasto, evitando quindi il più possibile tutto ciò che è preconfezionato o fuori stagione. "Non dobbiamo regredire a uno stile alimentare agricolo ormai superato e impossibile da replicare – afferma il dottor Mariani, – **ma andare alla ricerca dell'essenza, questo sì**".

UNA #BUONAPAU SAPRANZO? È (ANCHE) QUESTIONE DI TEMPO

Come accennato sopra, i lettori de Il Giornale del Cibo si concedono **almeno 20 minuti per sedersi e pranzare**: anche dalla ricerca Nomisma, ci dice Silvia Zucconi, emergono dati positivi, infatti il 59% dei lavoratori e il 52% **dedica al pranzo tra i 30 e i 40 minuti**.

Il **tempo gioca un ruolo fondamentale** per vivere un momento di qualità: Elena Bauer di IFOM, grazie all'esperienza portata avanti presso il centro di ricerca, afferma che "la Pausa Pranzo non deve essere concepita come **un interstizio spazio temporale** in cui dobbiamo riempire il nostro tubo digerente, ma come un momento da dedicare alla decompressione, all'interazione e alla relazione, alla **conciliazione dei ritmi di vita e lavoro**. È un momento per se stessi".

L'IMPORTANZA DEL LUOGO DOVE SI MANGIA E L'ESPERIENZA DELLA CONVIVIALITÀ

Lavorare dove si mangia, o mangiare dove si lavora?

#BuonaPausaPranzo ci aiuta a fare luce anche **sull'importanza del luogo in cui trascorriamo questo momento della giornata**: i lettori del Giornale del Cibo mangiano il 50% a casa, e il 50% fuori casa, il 35% di essi ha un servizio mensa, e l'80% di chi usufruisce del servizio lo ritiene molto importante.

Ma in base a cosa si sceglie dove trascorrere la Pausa Pranzo? Molto dipende dall'esperienza di **convivialità**: il nostro pubblico, infatti, evidenzia l'esigenza di sedersi a un tavolo e **mangiare insieme per socializzare**, e rendere più solido il legame tra colleghi.

Sia la nostra raccolta dati che quella sviluppata da Nomisma sottolineano come chi non ha alternative al **pranzo portato da casa** e non dispone di uno spazio adeguato per pranzare in ufficio sia in difficoltà: vediamo insieme come i dati della ricerca presentati da Silvia Zucconi confermano quanto emerso dalla raccolta di opinioni de Il Giornale del Cibo.

Tra i partecipanti alla ricerca Nomisma, il 43% dei lavoratori pranza in ufficio almeno 2-3 volte alla settimana, mentre il 45% torna a casa durante la pausa pranzo. Sul luogo di lavoro, si consumano soprattutto **pasti portati da casa o già pronti da mangiare o scaldare**. Il 35% usufruisce della ristorazione aziendale, mentre altri comprano nei piccoli negozi vicino all'ufficio, oppure optano per il food delivery.

Redazione | Pubblicità | Contatti

quotidianosanita.it

Lavoro e Professioni

Quotidiano on line
di informazione sanitaria
Venerdì 06 DICEMBRE 2019

QS

Home Cronache Governo e Parlamento Regioni e Asl Lavoro e Professioni Scienza e Farmaci Studi e Analisi Archivio

Cerca

ASSIMEDICI OFFRE 30 CREDITI ECM AI SANITARI


seguì quotidianosanita.it



Tweet Condividi Condividi 0 stampa

Nutrizione artificiale e metabolismo. Michela Zanetti nuovo presidente Sinpe

La nomina in occasione del congresso nazionale svolto a Torino a fine novembre, nell'ambito del quale circa 600 professionisti, tra medici di varie specialità, dietisti, infermieri, farmacisti, hanno avuto modo di confrontarsi sugli argomenti clinici e scientifici più dibattuti e sulle tecnologie più attuali relativamente alla disciplina della nutrizione clinica. Michela Zanetti succede a Luca Gianotti.



06 DIC - L'Assemblea Generale della Società Italiana di Nutrizione Artificiale e Metabolismo (SINPE), riunita in occasione del Congresso Nazionale 2019 che si è svolto nelle settimane scorse a Torino ha ratificato i risultati dell'elezione del nuovo Presidente, proclamando vincitrice la prof.ssa **Michela Zanetti**, Associato di Medicina Interna del Dipartimento di Scienze Mediche dell'Università di Trieste..

L'evento ha registrato un'attiva partecipazione: circa 600 professionisti, tra medici di varie specialità, dietisti, infermieri, farmacisti, hanno avuto modo di confrontarsi sugli argomenti clinici e scientifici più dibattuti e sulle tecnologie più attuali relativamente alla disciplina della nutrizione clinica.

Presidenti del congresso **Sergio Riso**, consigliere SINPE e direttore della struttura complessa di Scienza dell'alimentazione e dietetica dell'Azienda ospedaliero-universitaria "Maggiore della Carità" di Novara e **Antonella De Francesco** direttore della struttura complessa di Dietetica e nutrizione clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Città della salute e della scienza di Torino.



Nel corso dei tre giorni sono state affrontate numerose tematiche, riferisce la Società in una nota, "a conferma dell'ampia trasversalità di applicazione della nutrizione clinica nei più svariati ambiti della ricerca scientifica e della pratica clinica, dalle aree chirurgiche e intensivistiche a quelle più prettamente mediche, sia in ambito ospedaliero che territoriale".

Alla necessità di lavorare in rete, attraverso la valorizzazione di modelli organizzativi virtuosi, è stata dedicata una tavola rotonda, presenti anche rappresentanti dell'Assessorato regionale e del Ministero della Salute.

Nell'ottica dell'implementazione di collaborazioni con altre società scientifiche sono state infine dedicate

sessioni congiunte con POIS (Peri operative Italian society) e ADI (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica).

E' emersa la necessità di una risoluzione "improrogabile" di alcune importanti criticità. "Infatti - si legge nella nota della Sinpe -, malgrado le numerose e consistenti evidenze scientifiche, la valutazione dello stato nutrizionale non è ancora una procedura regolarmente eseguita e al supporto nutrizionale non sempre viene riconosciuto un ruolo terapeutico. In molti ospedali mancano strutture con personale dedicato nonché numericamente adeguato e la nutrizione artificiale a domicilio (NAD) è ancora orfana di una normativa nazionale, che garantisca equità di trattamento su tutto il territorio italiano".

Le giornate sono state impreziosite da letture magistrali da parte di ospiti di levatura internazionale: il professor **Olle Ljungqvist**, presidente del comitato esecutivo di ERAS (Enhanced recovery after surgery) Society e il professor **Rocco Barazzoni**, presidente ESPEN (European Society of Clinical Nutrition and



QSnewsletter

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER

Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie di Quotidiano Sanità.



iPiùLetti [7 giorni] [30 giorni]

- 1 Ordine Tsrp-Pstrp. Al via le Commissioni d'Albo. "Ora si punti a loro valorizzazione". Intervista al presidente Alessandro Beux
- 2 Il salasso di 10 anni di blocco contrattuale: per i medici 6.470 euro e per gli infermieri 2.720 euro di minor potere d'acquisto. Con il nuovo contratto aumenti medi variabili tra 83

Metabolism), società di cui SINPE è la rappresentante a livello nazionale. E proprio in Italia, a Milano nel 2021, si svolgerà il congresso ESPEN, con la presidenza del professor **Luca Gianotti**, direttore della Chirurgia epatobiliopancreatica, dipartimento di Medicina e chirurgia università Milano-Bicocca (ASST Monza) e presidente uscente SINPE.

Grande attenzione è stata riservata ai giovani soci (under 40) attraverso un meeting pregressuale (SINPE 4Young) e novità assoluta, è stata rappresentata da due corsi LLL-ESPE in incentrati sul paziente pediatrico e sul paziente oncologico.

Tra i consiglieri neo-eletti anche la dottoressa **Antonella Lezo** responsabile della struttura semplice di Dietetica e nutrizione clinica presidio OIRM-S. Anna, Città della Salute e della Scienza di Torino.

06 dicembre 2019

© Riproduzione riservata

Commenti: 0

Ordina per **Novità**



Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Altri articoli in Lavoro e Professioni



Il salasso di 10 anni di blocco contrattuale: per i medici 6.470 euro e per gli infermieri 2.720 euro di minor potere d'acquisto. Con il nuovo contratto aumenti medi variabili tra 83 e 200 euro che non coprono il gap stipendiale rispetto al 2009. L'Analisi per le categorie



Specialisti ambulatoriali. Speranza apre ad aumento ore per gli specialisti già in servizio e al superamento delle incompatibilità



Osservatorio Farmaceutico: "Si recepisca in una norma quanto previsto dall'Accordo tra Regioni e Farmindustria sul payback"



Emergenza Urgenza. Fimeuc: "Convocati a marzo gli Stati generali"



Sicurezza sul lavoro. In Italia manca una strategia nazionale. La denuncia di Cgil, Cisl e Uil



Federterme. Massimo Caputi nuovo presidente

e 200 euro che non coprono il gap stipendiale rispetto al 2009. L'analisi per tutte le categorie

- 3** "Per la sanità italiana serve una terapia d'urto: 13,5 miliardi in 5 anni". Tra le priorità un piano straordinario di assunzioni e stabilizzazioni per il personale. Intervista a Walter Ricciardi, che presenta il programma di Calenda per la sanità
- 4** Decreto fiscale. Testo in Aula alla Camera. Ecco le misure per la sanità: dal nuovo tetto di spesa per il personale alla 'tampon tax'
- 5** L'assalto alla professione medica. Chi salverà noi Medici "DOC"?
- 6** L'osteopatia e i fisioterapisti d'assalto
- 7** Professioni sanitarie e medici. Anelli risponde a Beux: "No a trasferimento competenze senza percorso formativo adeguato"
- 8** "I medici abbandonino l'idea di rappresentare da soli la sanità". Lettera aperta di Beux ad Anelli dopo le polemiche sulla delibera veneta
- 9** Corsi laurea professioni sanitarie: in crescita domande per medici, stazionarie quelle per le altre professioni sanitarie. Sbocchi professionali in aumento per attività libero professionale
- 10** Osteopati e chiropratici. Imbarazzo nel Cns?

Quotidianosanità.it

Quotidiano online d'informazione sanitaria.
QS Edizioni srl
P.I. 12298601001

Via Boncompagni, 16
00187 - Roma

Via Vittore Carpaccio, 18
00147 Roma (RM)

Direttore responsabile

Cesare Fassari

Direttore editoriale

Francesco Maria Avitto

Direttore generale

Ernesto Rodriguez

Redazione

Tel (+39) 06.59.44.62.23
Tel (+39) 06.59.44.62.26
Fax (+39) 06.59.44.62.28
redazione@qsedizioni.it

Pubblicità

Tel. (+39) 06.89.27.28.41
commerciale@qsedizioni.it

Copyright 2013 © QS Edizioni srl.

Tutti i diritti sono riservati
- P.I. 12298601001
- iscrizione al ROC n. 23387
- iscrizione Tribunale di Roma n. 115/3013 del 22/05/2013

Riproduzione riservata.
[Policy privacy](#)

Chi sceglie di proseguire nella navigazione su questo sito oppure di chiudere questo banner, esprime il consenso all'uso dei cookie. [Privacy Policy](#)

Accetto

**VEDI LE WEBCAM
DELLA PROVINCIA DI
CUNEO**

CERCA NEL WEB

Cerca

Google

ACCADEVA UN ANNO FA



Eventi
Inaugurata la 449^
Fiera Fredda a Borgo
San Dalmazzo (FOTO E
VIDEO)



Cronaca
All'ora dell'aperitivo
arrivano i ladri a
Cuneo 2 e San Rocco
Castagnaretta



Attualità
Trasporti pubblici
potenziati e le norme
fino a giugno: Mondovì
presenta la nuova
piazza Maggiore

Leggi tutte le notizie

ATTUALITÀ | 04 dicembre 2019, 14:16

“Cibo e Psiche: attrazione fatale”. Due incontri a Cuneo dell'associazione A-fidati

Appuntamento giovedì 12 dicembre alle ore 21 sul tema “Alimentazione e salute”. Secondo incontro giovedì 20 febbraio alle ore 21 sul tema “Le complesse traiettorie della psiche”. Le due serate si terranno presso il salone de “La Guida”, in via Antonio Bono. Ingresso libero



Immagine di repertorio - Pixabay

“Cibo e Psiche: attrazione fatale”. È il titolo di due incontri organizzati a Cuneo da A-fidati, un'associazione senza scopo di lucro nata da un gruppo di genitori, parenti e amici di persone affette da Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) quali Anoressia, Bulimia, Binge-eating.

Le due serate si terranno presso il salone de “La Guida”, in via Antonio Bono 5 a Cuneo. Ingresso libero.

Appuntamento giovedì 12 dicembre alle ore 21 sul tema “Alimentazione e salute”. Interverrà il dottor Giuseppe Malfi, direttore della Struttura Complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'azienda ospedaliera Santa Croce e Carle di Cuneo, nonché presidente dell'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.

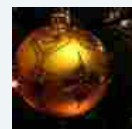
Secondo incontro giovedì 20 febbraio alle ore 21

Targetocn.it

IN BREVE

mercoledì 04 dicembre

A Beinette, gli auguri di Natale dell'associazione culturale AttivaMente
(h. 15:10)



Svolta green a Villanova Mondovì: dal 2020 attivo il servizio di raccolta dei rifiuti vegetali
(h. 14:32)



Laureati da atenei di tutta Italia per il master universitario intitolato a Michele Ferrero
(h. 14:00)



Bra, si rinnova l'appuntamento con l'Alzheimer Café
(h. 13:44)



A Boves e Beinette “tutto esaurito” per i panettoni della Croce Rossa di Peveragno
(h. 13:30)



Alla festa dei Vigili del Fuoco un lungo applauso per Oscar Pozzetti, compianto responsabile del Distaccamento di Alba
(h. 13:17)



“Basta stop ai mezzi pesanti in valle Roja”: Federico Borgna scrive al presidente del Département des Alpes Maritimes
(h. 13:15)



La Regione Piemonte apre i bandi per il finanziamento degli interventi selvicolturali
(h. 13:02)



Alba, a Liliana Segre il “Tartufo dell'Anno” 2019
(h. 12:06)



sul tema "Le complesse traiettorie della psiche".
Interverranno gli specialisti del Centro DCA dell'Asl
CN1

Spiegano dall'associazione A-fidati: *"Siamo un gruppo di genitori con figlie che hanno sofferto o soffrono di Disturbi del Comportamento Alimentare e che quindi da anni si devono confrontare con l'attrazione fatale che il cibo ha sulla mente e viceversa. Proprio partendo da qui vorremmo riflettere aiutati dai relatori sull'impatto sempre più forte che l'alimentazione ha sulla nostra vita quotidiana, quanto la condiziona e quale deve essere il giusto atteggiamento nei confronti del cibo per il vero ben-essere della persona, per un sano equilibrio tra corpo e psiche"*.

A Cuneo i vigili del fuoco celebrano Santa Barbara nel ricordo dei colleghi deceduti a Quargnento
(h. 12:00)



[Leggi le ultime di: Attualità](#)

Files:

 Cibo e psiche locandina (4.4 MB)

 [cristina mazzariello](#)

Ti potrebbero interessare anche:

Загрузка...

RUBRICHE

GALLERY	MULTIMEDIA	CLICK SULLA PSICOLOGIA
AD OCCHI APERTI	FASHION	CSV INFORMA
FUORIPISTA	CHOCONEWS	QUATTROZAMPE
AMBIENTE E NATURA	SOROPTIMIST CLUB CUNEO	MOTORI 24
RIDERE & PENSARE	CONFARTIGIANATO NOTIZIE	L'OROSCOPO DI CORINNE
DECENNALE	OVERMOVIE	COLDIRETTI CUNEO
IN&OUT	OVERCOOKING	DATAMETEO
#CONTROCORRENTE	TRELILU	IL PUNTO DI BEPPE GANDOLFO
FELICI E VELOCI		

[Prima Pagina](#) | [Archivio](#) | [Redazione](#) | [Invia un Comunicato Stampa](#) | [Pubblicità](#) | [Scrivi al Direttore](#) | [Premium](#)

Copyright © 2013 - 2019 IlNazionale.it. Tutti i diritti sono riservati. Partita Iva: IT 03401570043 [Credits](#) | [Privacy](#)

Le donne nel nostro Paese vivono in media cinque anni in più degli uomini.

Le donne nel nostro Paese vivono in media cinque anni in più degli uomini. Il calcolo lo ha fatto l'Istat: 85,2 è l'aspettativa media di vita delle femmine, 80,8 quella dei maschi. Perché succede non è del tutto chiaro, ma si sa che c'entrano la genetica, la maggiore disponibilità a fare prevenzione, lo stile di vita. E le abitudini alimentari. L'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano ha studiato la dieta di un campione di over 40 e ha effettivamente riscontrato differenze tra i due sessi che possono incidere sulla longevità. Dall'indagine emerge che nel piatto di lei finiscono più proteine, ma soprattutto più verdure e vitamine con azione antiossidante. «Le donne mangiano più verdure, anche al ristorante» osserva Michela Barichella, docente di scienza dell'alimentazione all'Università di Milano e direttore Uos Dietetica e nutrizione clinica Cto Gaetano Pini di Milano. «Oggi il pasto in comune della famiglia è alla sera, a pranzo si mangia fuori casa, per motivi di studio e di lavoro, e le scelte femminili si dimostrano più virtuose». In particolare le donne sembrano aver compreso la «lezione» che i nutrizionisti ripetono da tempo: frutta e verdura di stagione, carboidrati integrali, pesce e legumi e la dieta mediterranea come punto di riferimento. Complice il desiderio di mantenersi in linea, soprattutto in certi periodi della vita, le donne si dimostrano più attente alla composizione del menu anche in termini di calorie. Se la distribuzione del sovrappeso (e dell'obesità) nel nostro Paese non è molto differente tra i due sessi, diverso è il «peso» che ha sulla salute. «Nel corpo femminile i chili in più tendono a distribuirsi su fianchi e gambe, lontano dagli organi, nei maschi è più frequente il grasso viscerale, che si "esprime" nel girovita, più dannoso per la salute cardiovascolare» spiega Barichella «questo è un fattore non modificabile ma che potrebbe incidere, attraverso il rischio di malattie cardiovascolari, sulla diversa aspettativa di vita». Anche se non possono decidere dove si depositerà il chilo in più, gli uomini possono però abbandonare le cattive abitudini come il consumo di alcol (tre volte maggiore rispetto alle donne) e di bibite zuccherate e il fumo (il 69% delle donne osservate nello studio non ha mai fumato, mentre la metà degli uomini sono o sono stati fumatori). Se i maschi sono più propensi a esagerare con carni rosse, alimenti processati, fritti e carboidrati raffinati, anche le femmine un punto debole ce l'hanno: i dolci. «Bisognerebbe mangiarli solo occasionalmente» ricorda Barichella «se la voglia è tanta si può puntare sul cioccolato fondente, stimola il sistema nervoso e ha potere antiossidante, benefico, ma che non autorizzano a un consumo quotidiano». Mangiare in modo corretto è la strategia per diminuire le probabilità di incorrere in malattie invalidanti. Non c'è solo il rischio di diabete se si eccede con gli zuccheri, ma anche quello di favorire malattie degenerative o condizioni legate a carenze di nutrienti. Se per scelte scorrette o problemi fisiologici (la masticazione difficile negli anziani) la dieta è povera e manca il calcio o la vitamina D le ossa sono più fragili e sale il rischio fratture. «I livelli di vitamina D o del gruppo B devono essere controllati e se serve integrati negli



anziani, uomini e donne» ricorda la specialista. «Se l'alimentazione è varia non servono integratori, chi fa scelte particolari, come i vegetariani, può averne bisogno ma sempre su suggerimento del medico» .

RAPPORTO DI CAUSA ED EFFETTO ANCORA MISTERIOSO

Un filo dalla pancia alla testa

"Studieremo le leggi del microbiota per decifrare meglio l'Alzheimer"

NICLA PANCIERA

Sotto i riflettori dei ricercatori, fiduciosi che custodisca la chiave per la sconfitta di varie malattie, metaboliche, infiammatorie e immunitarie. E' anche centrale in molti meccanismi necessari al funzionamento dell'organismo e, ora, il microbiota sembra coinvolto perfino nella genesi dell'Alzheimer. Ma, mentre si moltiplicano gli appelli a tenerlo in salute, non è chiaro in che modo questa popolazione di 100 mila miliardi di batteri, virus e funghi che abitano il nostro intestino scateni i processi neurodegenerativi.

La flora batterica presiede a un'infinità di funzioni: promozione dell'angiogenesi, metabolismo delle ossa, sviluppo del sistema immunitario e resistenza ai patogeni, e poi sintesi di vitamine e aminoacidi, metabolismo di farmaci e cibo, protezione e modulazione della barriera intestinale. Una sua alterazione, la cosiddetta «disbiosi», è già stata associata a varie malattie. Ma questo è solo il primo passo: bisogna stabilire legami di causa ed effetto precisi. La complessità di questa biomassa e il suo essere in gran parte «oscura» (costituita anche da batteri anaerobi estremi, non coltivabili in laboratorio) sono alcune delle ragioni del ritardo della ricerca biologica.

Ora, però, può venire in aiuto - ed è la novità - la tecnologia di frontiera, quella che consente di riprodurre, osservare e manipolare molecole e processi, partendo dall'intestino e su, via via, fino al cervello. Non a caso identificare i «colpevoli» dell'infiammazione e della neurotossicità che sembrano originare nell'intestino è l'obiettivo di «Minerva», progetto di Carmen Giordano, bioingegnere del Politecnico di Milano che intende creare una piattaforma tech multiorgano miniaturizzata: il progetto si è aggiudicato un prestigioso finanziamento del Consiglio Europeo delle Ricerche, un «Erc Consolidator Grant», di 2 milioni di euro.

L'ipotesi più accreditata è che le alterazioni nella composizione del microbiota intestinale inducano molteplici effetti, tra cui una maggiore permeabilità della barriera intestinale a molecole prodotte dal microbiota in disbiosi e un'attivazione del sistema immunitario che, partendo dall'intestino, porta all'infiammazione sistemica, fino al cervello, promuovendo neuroinfiammazione, danno neurale e, infine, neurodegenerazione.

«Partendo da un microbiota sano, paragonato a quello

dei pazienti, analizzeremo la cascata di eventi molecolari, fisiologici e patologici che i suoi metaboliti danno luogo nell'epitelio intestinale, nel sistema immunitario e nella barriera ematoencefalica, fino ad analizzare la risposta di neuroni, astrociti e microglia», spiega Carmen Giordano. Il suo team, composto da ingegneri, biologi, biotecnologi e clinici, si servirà di cinque dispositivi miniaturizzati, «organ-on-a-chip», in un sistema chiuso per non permettere contaminazioni: sono progettati per eseguire il prelievo dei metaboliti in ogni fase, così da capire cosa «fanno» alle cellule e a ogni passaggio di organo.

E' facile solo a parole: la piattaforma va validata («se ne deve dimostrare il funzionamento facendola «girare» con metaboliti e batteri e patologie il cui effetto sulle cellule cerebrali è noto») e poi vanno creati modelli in vitro

di organi e tessuti: «Per il momento saranno in due dimensioni, tranne quello del cervello che sarà ricostruito in 3D a partire da neuroni, astrociti e microglia ricavati da staminali pluripotenti indotte. Qui è cruciale il ruolo di Diego Albani, neurogenetista dell'Istituto "Mario Ne-

La ricerca si basa su una piattaforma di mini-organi

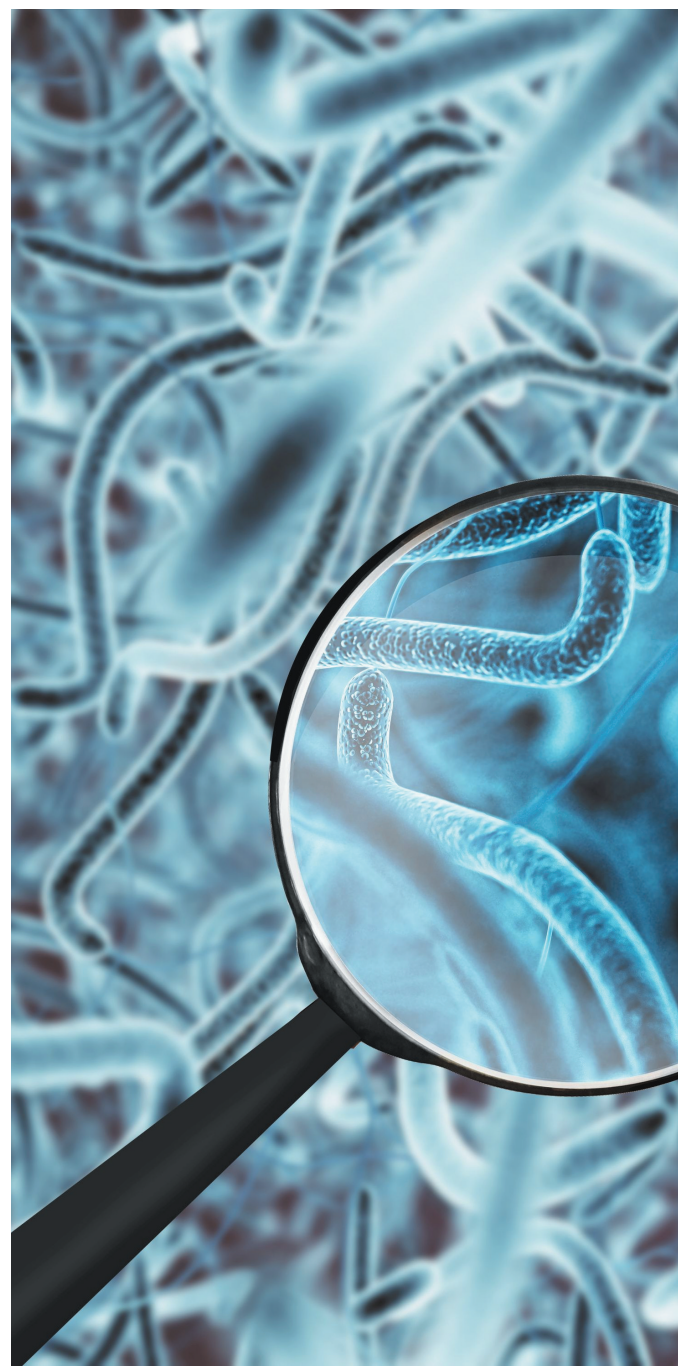
gri» di Milano. Va anche tenuto conto che, per quanto ci siano degli indiziati speciali, come il lipopolisaccaride batterico o alcune neurotossine come la Ø-N-metilammino-L-alanina, tutto è ancora da scoprire.

Per realizzare tutto questo sono nati i «Technobiology Labs», con due laboratori:

«Athena» per la coltivazione di batteri e «Minerva» per le cellule, in aggiunta agli adiacenti Mechanobiology Labs, guidati da Manuela Teresa Raimondi. Insieme costituiscono i «Biology Labs», 200 metri quadrati dedicati alle tecnologie d'avanguardia nel dipartimento di Chimica, Materiali e Ingegneria Chimica «Giulio Natta» del Politecnico di Milano.

Giordano e Raimondi, quattro «Erc grant» in due, hanno battezzato il «loro» piano «Biology Labs» proprio per «ribadire il ruolo ormai imprescindibile della tecnologia nella ricerca biomedica». Il futuro della medicina personalizzata - assicurano - sarà un «your-own-organ-on-chip»: una piattaforma in cui saranno le cellule di ciascun individuo a essere coltivate e studiate e, quindi, trattate. Contro ogni malattia. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



A CHE PUNTO SONO I TEST

"Troppe false promesse sui batteri dell'intestino"

«Attenzione: sono fiorite numerose aziende che promettono di fare l'analisi del microbiota e ne forniscono un'interpretazione, spiegando anche il rischio di ciascuno di avere un'alta permeabilità intestinale. E intanto ricevo mail di pazienti preoccupati che mi chiedono aiuto».

A parlare è Maria Rescigno, professoressa di patologia generale all'Humanitas University. «Nonostante i risultati ottenuti sulla flora batterica - spiega -, oggi è possibile fare dei ragionamenti solo a livello di popolazione». Se non manca molto all'entrata del microbiota nella medicina di precisione, è tuttavia necessario che siano gli esperti a decidere quando la svolta avverrà sulla base di solide basi scientifiche: «I pazienti verranno stratificati sulla base dei microorganismi nell'intestino e questi diventeranno marcatori utili alla diagnosi di varie malattie. Li potremo anche modificare sulla base della responsabilità ai trattamenti».

Nel caso del tumore del colon-retto, ad esempio, sono 12 i ceppi batterici coinvolti nelle alterazioni della flora intestinale e utili per una diagnosi precoce. E' una delle scoperte di Rescigno, che sot-

tolinea come il microbiota può essere associato al cancro in tre modi: «In primo luogo attraverso i batteri tumorigenici. Sono, da un lato, ceppi che rilasciano genotossine che promuovono la trasformazione di cellule sane in tumorali e, dall'altro, ceppi che interferiscono con il sistema immunitario, provocando uno stato infiammatorio cronico». E poi - aggiunge - «ci sono ceppi con un effetto antitumorale e il problema sorge quando mancano, perché si è privati della loro funzione protettiva».

Indagando il meccanismo, Rescigno ha notato che ad avere una funzione protettiva non sono i ceppi batterici, ma, in realtà, i prodotti del loro metabolismo. Si può quindi immaginare di somministrare i metaboliti ai pazienti a rischio o già con un tumore. È un cambiamento di paradigma: «La ricerca ha puntato alle popolazioni batteriche dannose, trascurando le popolazioni «buone» che mancano nell'intestino».

Il microbiota, infine, influenza la risposta all'immunoterapia. «Ci sono ceppi diversi, ma forse la chiave sta nel concentrarsi sui prodotti del loro metabolismo», conclude Rescigno: uno stesso ceppo può rilasciare sostanze diverse a seconda dell'alimentazione. N.P. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PIÙ SALUTE, PIÙ BENESSERE CON

BIOTON®

SCIENZA, NATURA, ENERGIA

BIOTON®
è una linea di integratori pensati per chi ama vivere ogni momento con vitalità e passione.

Prodotti creati con ingredienti naturali ad azione adattogena, dedicati a uomini e donne che cercano il benessere attraverso l'equilibrio della propria energia fisica e mentale.

PER UNA VITA BUONA!

QUALITÀ FARMACEUTICA PRODOTTO IN ITALIA

SELLA

ALTA CONCENTRAZIONE

FORMULE UNICHE con adattogeni

www.facebook.com/biotonsella Per maggiori informazioni: www.sellafarmaceutici.it • www.bioton.it