

DIETA, LE MIGLIORI DELLA SETTIMANA DAL 17 AL 21 FEBBRAIO

Manca un mese all'arrivo della bella stagione e, con i giusti consigli alimentari, è possibile accoglierla al massimo della forma

Le temperature cominciano ad alzarsi e, guardando il calendario, è facile accorgersi che tra meno di un mese è primavera. Non a caso, molte persone cominciano a impegnarsi di più nella cura del corpo. Fondamentale a tal proposito è migliorare la propria alimentazione e farlo non solo in ottica di dimagrimento, ma pensando anche alla salute.

Può essere molto utile al proposito l'integrazione nella dieta dell'aceto di mele. Come ricordato dagli esperti del gruppo Humanitas, grazie alla sua ricchezza in pectina è perfetto quando si tratta di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo. Essendo ipocalorico, è perfetto per le diete dimagranti.

Quando si parla di miglioramento della propria alimentazione, è impossibile non chiamare in causa le riflessioni sull'impatto ambientale delle proprie scelte. Come ricordato dalla Dottoressa Bagnato, segretario nazionale di ADI, un buon modo per mangiare in ottica sostenibile prevede il fatto di acquistare cibi biologici provenienti da filiere locali.

Un altro consiglio importante prevede il fatto di ridurre l'apporto di carne. Idealmente, bisognerebbe mangiare la carne bianca un paio di volte a settimana e portare in tavola la carne rossa una volta ogni due settimane.

Proseguendo con le dritte per migliorare la propria alimentazione in vista della bella stagione, citiamo la dieta LOVE della Dottoressa Guttersen. Divisa in sette step, prevede innanzitutto un lavoro su se stessi per eliminare il senso di colpa. Per quanto riguarda le indicazioni alimentari, si parte con una fase detox e si dà ampio spazio a verdure non amidacee, frutti di bosco e fonti di proteine nobili.

Da non dimenticare mai quando si lavora al miglioramento delle proprie abitudini alimentari sono i benefici della dieta mediterranea. Secondo un recente studio irlandese i cui dettagli sono stati pubblicati sulle pagine della rivista Gut, seguire il regime alimentare Patrimonio UNESCO aiuta a migliorare la qualità del microbiota intestinale, ad abbassare i marker infiammatori come la proteina C-reattiva e a eliminare i batteri associati a indicatori di fragilità nei soggetti anziani.

Non c'è che dire: i consigli per accogliere la bella stagione al massimo della forma non mancano! Ok, manca un po' di tempo ma è bene prepararsi e ricordare anche che, grazie al sole che caratterizza le giornate primaverili, potrebbe essere possibile favorire la perdita di peso. A ricordarlo ci ha pensato uno studio condotto da un team del Cincinnati Children's Hospital.

Il lavoro scientifico in questione, i cui dettagli sono stati pubblicati sulla rivista Cell Reports, ha visto gli studiosi monitorare un campione di topi e scoprire che, a seguito dell'esposizione alla luce solare, viene favorita l'attività delle cellule adipose brune, che producono energia e non provocano l'accumulo di grasso localizzato. Anche se si parla di risultati su modelli animali, la ricerca è ancora aperta.

Tornando un attimo ai consigli alimentari parliamo delle nocciole. Semi della pianta *Corylus avellana*, sono ricche di antiossidanti e acidi grassi buoni. Come sottolineato da questo studio risalente al 2014, contribuiscono alla riduzione dell'ossidazione del colesterolo LDL e, di conseguenza, al miglioramento della salute cardiovascolare.

Concludiamo con una dritta importante per chi vuole ottimizzare lo smaltimento delle calorie. Molto utile al proposito è allenarsi prima di colazione. A dimostrarlo ci ha pensato uno studio scientifico congiunto condotto da due equipe attive presso le Università di Bath e di Birmingham.

Monitorando i dati di 30 uomini in sovrappeso od obesi, gli esperti hanno scoperto che, dedicandosi ad attività fisica a intensità moderata prima di colazione, è possibile

massimizzare lo smaltimento del grasso corporeo. Le indicazioni relative alla colazione vanno richieste al proprio medico di fiducia, che dovrebbe essere interpellato anche per quanto riguarda gli altri consigli alimentari elencati in queste righe.

Tag:
diete

[DIETA, LE MIGLIORI DELLA SETTIMANA DAL 17 AL 21 FEBBRAIO]

martedì, marzo 3, 2020

Ultimo: WORLD OBESITY DAY – 4 MARZO 2020 ADI AL FIANCO DELLA WORLD OBESITY FEDERATION PER LA LOTTA ALL'OBESITÀ



HOME

MEDICINA

ALIMENTAZIONE

BENESSERE

CULTURA

TURISMO

TEMPO LIBERO

LA RIVISTA



NEMORICULTRIX

CHI SIAMO ▾



ultime notizie

WORLD OBESITY DAY – 4 MARZO 2020 ADI AL FIANCO DELLA WORLD OBESITY FEDERATION PER LA LOTTA ALL'OBESITÀ

03/03/2020 • Redazione • 0 Commenti

Il 4 marzo la società scientifica di Dietetica e Nutrizione clinica aderisce alla prima giornata mondiale dell'obesità e sarà ospite di Unomattina per parlare della Carta dei diritti e doveri della persona con obesità.

Mercoledì **4 marzo** è il **World Obesity Day**, la nuova giornata internazionale dell'obesità, tradizionalmente celebrata l'11 ottobre dalla *World Obesity Federation* e che a partire dal 2020 ricorrerà in tutto il mondo con la nuova data, condivisa da tutte le organizzazioni, istituzioni e società scientifiche che si occupano di sensibilizzare la popolazione su questa patologia.

Tra queste vi è anche l'**ADI, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica**, che per tramite della sua Fondazione e in collaborazione con la rete IO-Net (Italian Obesity Network) promuove e organizza dal 2001, ogni 10 ottobre, l'Obesity Day la giornata nazionale dell'obesità.

Con l'occasione l'ADI sarà ospite sempre nella mattinata del 4 marzo della trasmissione RAI, Unomattina, con la dottoressa **Maria Grazia Carbonelli**, consigliere nazionale dell'associazione, che parlerà dell'importanza di fare rete e di sensibilizzare l'opinione pubblica su una patologia complessa come l'obesità che deve essere affrontata a livello multidisciplinare e illustrerà i contenuti della *Carta dei diritti e doveri della persona con obesità*.

La Carta firmata, lo scorso 8 ottobre a Roma, in occasione della presentazione della **19ma edizione** dell'**Obesity Day**, vuole essere uno strumento di *advocacy*, sensibilizzazione e dialogo con le istituzioni per:

riconoscere l'obesità come malattia cronica caratterizzata da elevati costi economici e sociali; **definire** i ruoli degli specialisti che si occupano di tale patologia; **assicurare** alla persona il pieno accesso alle cure e ai trattamenti dietetico- alimentari, farmacologici e chirurgici e definire le prestazioni di cura e le modalità per il rimborso delle stesse; **promuovere** programmi per la prevenzione dell'obesità infantile e per la lotta alla sedentarietà; **implementare** un Piano Nazionale sull'obesità condiviso con tutte le Regioni per sviluppare interventi basati sull'unitarietà di approccio e una migliore organizzazione dei servizi; **tutelare** la persona in tutti gli ambiti sociali, culturali e lavorativi, da fenomeni di bullismo e combattere lo stigma del peso.



Alimentazione: cambia data Giornata mondiale obesità, sarà il 4 marzo

3 Marzo 2020



Adi continuerà a celebrare anche l'11 ottobre, 'raddoppiamo le occasioni per parlarne'

Roma, 3 mar. (AdnKronos Salute) – Cambia la data della Giornata mondiale contro l'obesità. Da quest'anno non si celebrerà più come in passato l'11 ottobre, ma domani 4 marzo. Data che la World Obesity Federation ha condiviso da tutte le organizzazioni, istituzioni e società scientifiche che si occupano di sensibilizzare la popolazione su questa patologia. Tra queste anche l'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che attraverso la sua Fondazione e in collaborazione con la rete Io-Net (Italian Obesity Network) promuove e organizza dal 2001, ogni 10 ottobre, l'Obesity Day. Un appuntamento che rimarrà nel nostro Paese, raddoppiando così le occasioni per parlare di obesità.

L'Adi aderisce dunque anche alla 'nuova' Giornata mondiale – che permette di allineare le diverse 'giornate' e 'settimane' sul tema celebrate nel mondo – e per l'occasione l'associazione sarà ospite domani della trasmissione Rai Unomattina con la dottoressa Maria Grazia Carbonelli, consigliere nazionale Adi, che parlerà dell'importanza di fare rete e di sensibilizzare l'opinione pubblica su una patologia complessa come l'obesità che deve essere affrontata a livello multidisciplinare, e illustrerà i contenuti della Carta dei diritti e doveri della persona con obesità. Un documento firmato lo scorso 8 ottobre a Roma, in occasione della presentazione della 19esima edizione dell'Obesity Day, che vuole essere uno strumento di advocacy, sensibilizzazione e dialogo con le istituzioni.

Gli obiettivi sono: riconoscere l'obesità come malattia cronica caratterizzata da elevati costi economici e sociali; definire i ruoli degli specialisti che si occupano di tale patologia; assicurare alla persona il pieno accesso alle cure e ai trattamenti dietetico- alimentari, farmacologici e chirurgici e definire le prestazioni di cura e le modalità per il rimborso delle stesse; promuovere programmi per la prevenzione dell'obesità infantile e per la lotta alla sedentarietà; implementare un Piano nazionale sull'obesità condiviso con tutte le Regioni per sviluppare interventi basati sull'unitarietà di approccio e una migliore organizzazione dei servizi; tutelare la persona in tutti gli ambiti sociali, culturali e lavorativi, da fenomeni di bullismo e combattere lo stigma del peso.

[← Articolo precedente](#)

Coronavirus: Cns su donazione sangue, stop dimezzato per chi è a rischio

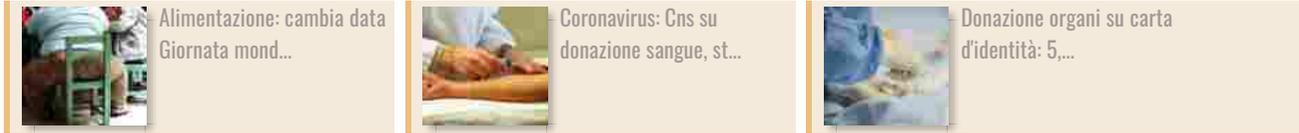
[Articolo successivo →](#)

Montagna: Arpa, neve fresca e vento forte, attenzione a pericolo valanghe

Questo sito utilizza cookie di profilazione propri o di terzi, per inviare messaggi pubblicitari mirati. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie clicca [INFORMATIVA](#). Se si prosegue alla navigazione di questo sito si dà il consenso automatico all'uso dei cookie

ACCONSENTI

Home | Cronaca | Politica | Economia | Sport | Spettacoli | Tech | Gallery | **Altre sezioni** ≡



sei in » **Salute**

SALUTE

Alimentazione: cambia data Giornata mondiale obesità, sarà il 4 marzo

03/03/2020 - 16:30

Adi continuerà a celebrare anche l'11 ottobre, 'raddoppiamo le occasioni per parlarne'



A A A

Roma, 3 mar. (AdnKronos Salute) - Cambia la data della Giornata mondiale contro l'obesità. Da quest'anno non si celebrerà più come in passato l'11 ottobre, ma domani 4 marzo. Data che la World Obesity Federation ha condiviso da tutte le organizzazioni, istituzioni e società scientifiche che si occupano di sensibilizzare la popolazione su questa patologia. Tra queste anche l'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che attraverso la sua Fondazione e in collaborazione con la rete Io-Net (Italian Obesity Network) promuove e organizza dal 2001, ogni 10 ottobre, l'Obesity Day. Un appuntamento che rimarrà nel nostro Paese, raddoppiando così le occasioni per parlare di obesità.

L'Adi aderisce dunque anche alla 'nuova' Giornata mondiale - che permette di allineare le diverse

IL GIORNALE DI OGGI



Sfoggia

Abbonati



Sfoggia l'archivio dal 1945

I TITOLI del GIORNO



I VIDEO



'giornate' e 'settimane' sul tema celebrate nel mondo - e per l'occasione l'associazione sarà ospite domani della trasmissione Rai Unomattina con la dottoressa Maria Grazia Carbonelli, consigliere nazionale Adi, che parlerà dell'importanza di fare rete e di sensibilizzare l'opinione pubblica su una patologia complessa come l'obesità che deve essere affrontata a livello multidisciplinare, e illustrerà i contenuti della Carta dei diritti e doveri della persona con obesità. Un documento firmato lo scorso 8 ottobre a Roma, in occasione della presentazione della 19esima edizione dell'Obesity Day, che vuole essere uno strumento di advocacy, sensibilizzazione e dialogo con le istituzioni.

Gli obiettivi sono: riconoscere l'obesità come malattia cronica caratterizzata da elevati costi economici e sociali; definire i ruoli degli specialisti che si occupano di tale patologia; assicurare alla persona il pieno accesso alle cure e ai trattamenti dietetico- alimentari, farmacologici e chirurgici e definire le prestazioni di cura e le modalità per il rimborso delle stesse; promuovere programmi per la prevenzione dell'obesità infantile e per la lotta alla sedentarietà; implementare un Piano nazionale sull'obesità condiviso con tutte le Regioni per sviluppare interventi basati sull'unitarietà di approccio e una migliore organizzazione dei servizi; tutelare la persona in tutti gli ambiti sociali, culturali e lavorativi, da fenomeni di bullismo e combattere lo stigma del peso.

COPYRIGHT LASICILIA.IT © RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Antifurto Verisure: centrale operativa H24 e intervento in meno di 60 secondi.

Calcola il preventivo



Come ottenere un secondo reddito investendo 200€ su Amazon

Markets Guide



2 linee e centralino per la tua azienda? Online risparmi 360€

Fastweb Business



Chiudono a Catania quasi tutti i negozi cinesi: ma a perderci è anche la città



Il dramma di Gerardina Trovato: «Vivo con gli 80 euro al mese che mi dà la Caritas



Coronavirus, tornano in Sicilia tanti studenti per lo stop alle università



Coronavirus, come evitare il contagio e come difendersi dal virus



Latitante catturato a Catania dai carabinieri dopo 7 mesi di ricerche



Coronavirus, «In Sicilia chiudiamo scuole e uffici»: era questo il piano di Musumeci

Raccomandato da Outbrain

LASCIA IL TUO COMMENTO

Testo

Il leone marino "sale a bordo" e non vuole andar via



I PRESS NEWS



CONSIGLIO NOTARILE
Grasso riconfermato presidente: «Sinergia con istituzioni e

formazione»



INCHIESTA DURC
Cassa Edile, pres. La Rosa: «Nuovo corso per garantire trasparenza»



CONSIGLIO SUP. LL. PP.
Amaro, «Impegno e professionalità: confermato La Mendola»

LODICO A LASICILIA

349 88 18 870



Agrigento, via Stalin Raffadali: "Chi paga per l'acqua sprecata?"



VivereGiovani.it



Personaggi
Salvo Coniglione: «"Samuel Stern" una novità per i fumetti

italiani»



Style
A Calascibetta l'arte parla di ambiente ed eco sostenibilità



Musica
Etta Scollo: «Canto il cammino perenne di Maria»

IL SANNIO QUOTIDIANO

Fondatore Luca COLASANTO

IL PRIMO QUOTIDIANO DI BENEVENTO

CRONACA POLITICA ATTUALITÀ CULTURA SPORT ▾ PROVINCIA IRPINIA MOLISE Q

Home > ADNKRONOS > ADNK IP > Alimentazione: cambia data Giornata mondiale obesità, sarà il 4 marzo

ADNKRONOS ADNK IP ADNK News Salute

Alimentazione: cambia data Giornata mondiale obesità, sarà il 4 marzo

martedì 3 Marzo 2020

14 0



Roma, 3 mar. (AdnKronos Salute) – Cambia la data della Giornata mondiale contro l’obesità. Da quest’anno non si celebrerà più come in passato l’11 ottobre, ma domani 4 marzo. Data che la World Obesity Federation ha condiviso da tutte le organizzazioni, istituzioni e società scientifiche che si occupano di sensibilizzare la popolazione su questa patologia. Tra queste anche l’Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che attraverso la sua Fondazione e in collaborazione con la rete Io-Net (Italian Obesity Network) promuove e organizza dal 2001, ogni 10 ottobre, l’Obesity Day. Un appuntamento che rimarrà nel nostro Paese, raddoppiando così le occasioni per parlare di obesità. L’Adi aderisce dunque anche alla ‘nuova’ Giornata mondiale – che permette di allineare le diverse ‘giornate’ e ‘settimane’ sul tema celebrate nel mondo – e per l’occasione l’associazione sarà ospite domani della trasmissione Rai Unomattina con la dottoressa Maria Grazia Carbonelli, consigliere nazionale Adi, che parlerà dell’importanza di fare

No Banner to display

Oggi in Edicola

Il Meteo Benevento



rete e di sensibilizzare l'opinione pubblica su una patologia complessa come l'obesità che deve essere affrontata a livello multidisciplinare, e illustrerà i contenuti della Carta dei diritti e doveri della persona con obesità. Un documento firmato lo scorso 8 ottobre a Roma, in occasione della presentazione della 19esima edizione dell'Obesity Day, che vuole essere uno strumento di advocacy, sensibilizzazione e dialogo con le istituzioni.

Gli obiettivi sono: riconoscere l'obesità come malattia cronica caratterizzata da elevati costi economici e sociali; definire i ruoli degli specialisti che si occupano di tale patologia; assicurare alla persona il pieno accesso alle cure e ai trattamenti dietetico-alimentari, farmacologici e chirurgici e definire le prestazioni di cura e le modalità per il rimborso delle stesse; promuovere programmi per la prevenzione dell'obesità infantile e per la lotta alla sedentarietà; implementare un Piano nazionale sull'obesità condiviso con tutte le Regioni per sviluppare interventi basati sull'unitarietà di approccio e una migliore organizzazione dei servizi; tutelare la persona in tutti gli ambiti sociali, culturali e lavorativi, da fenomeni di bullismo e combattere lo stigma del peso.

Cerca nel sito

Mi piace 0



articolo precedente

Coronavirus: Cns su donazione sangue, stop dimezzato per chi è a rischio

prossimo articolo

Montagna: Arpa, neve fresca e vento forte, attenzione a pericolo valanghe



Robot Adnkronos

articoli collegati dagli autori



ADNK News
Montagna: Arpa, neve fresca e vento forte, attenzione a pericolo valanghe



ADNK IP
Coronavirus: Cns su donazione sangue, stop dimezzato per chi è a rischio



ADNK News
Coronavirus: Mercato agroalimentare Milano continua attività regolarmente



affaritaliani.it

Il primo quotidiano digitale, dal 1996



SPETTACOLI
"Il Lago dei Cigni" al cinema in diretta dalla Royal Opera House



SPETTACOLI
"Mi tradirai", nuovo singolo di Laricca: cellulare al centro



SPORT
Attacco dell'Inter (Zhang) alla Lega Calcio. Figc apre inchiesta



SPETTACOLI
Tante prime volte nel nuovo album del cantautore Dente

NOTIZIARIO

[torna alla lista](#)

3 marzo 2020- 16:04

Alimentazione: cambia data Giornata mondiale obesità, sarà il 4 marzo

Adi continuerà a celebrare anche l'11 ottobre, 'raddoppiamo le occasioni per parlarne'



Roma, 3 mar. (AdnKronos Salute) - Cambia la data della Giornata mondiale contro l'obesità. Da quest'anno non si celebrerà più come in passato l'11 ottobre, ma domani 4 marzo. Data che la World Obesity Federation ha condiviso da tutte le organizzazioni, istituzioni e società scientifiche che si occupano di sensibilizzare la popolazione su questa patologia. Tra queste anche l'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che attraverso la sua Fondazione e in collaborazione con la rete Io-Net (Italian Obesity Network) promuove e organizza dal 2001, ogni 10 ottobre, l'Obesity

Day. Un appuntamento che rimarrà nel nostro Paese, raddoppiando così le occasioni per parlare di obesità. L'Adi aderisce dunque anche alla 'nuova' Giornata mondiale - che permette di allineare le diverse 'giornate' e 'settimane' sul tema celebrate nel mondo - e per l'occasione l'associazione sarà ospite domani della trasmissione Rai Unomattina con la dottoressa Maria Grazia Carbonelli, consigliere nazionale Adi, che parlerà dell'importanza di fare rete e di sensibilizzare l'opinione pubblica su una patologia complessa come l'obesità che deve essere affrontata a livello multidisciplinare, e illustrerà i contenuti della Carta dei diritti e doveri della persona con obesità. Un documento firmato lo scorso 8 ottobre a Roma, in occasione della presentazione della 19esima edizione dell'Obesity Day, che vuole essere uno strumento di advocacy, sensibilizzazione e dialogo con le istituzioni. Gli obiettivi sono: riconoscere l'obesità come malattia cronica caratterizzata da elevati costi economici e sociali; definire i ruoli degli specialisti che si occupano di tale patologia; assicurare alla persona il pieno accesso alle cure e ai trattamenti dietetico- alimentari, farmacologici e chirurgici e definire le prestazioni di cura e le modalità per il rimborso delle stesse; promuovere programmi per la prevenzione dell'obesità infantile e per la lotta alla sedentarietà; implementare un Piano nazionale sull'obesità condiviso con tutte le Regioni per sviluppare interventi basati sull'unitarietà di approccio e una migliore organizzazione dei servizi; tutelare la persona in tutti gli ambiti sociali, culturali e lavorativi, da

fenomeni di bullismo e combattere lo stigma del peso.

aiTV



**Belen, Chiatti, Heather Parisi:
ecco tutti i vip con la
mascherina**

in evidenza



**Grande Fratello Vip 4 news
L'annuncio di Signorini in diretta
La decisione spiazza i vipponi**

TODAY



Salute

Alimentazione: cambia data Giornata mondiale obesità, sarà il 4 marzo

Adi continuerà a celebrare anche l'11 ottobre, 'raddoppiamo le occasioni per parlarne'


 Redazione
 04 MARZO 2020 03:41


Alimentazione: cambia data Giornata mondiale obesità, sarà il 4 marzo

Roma, 3 mar. (AdnKronos Salute) - Cambia la data della Giornata mondiale contro l'obesità. Da quest'anno non si celebrerà più come in passato l'11 ottobre, ma domani 4 marzo. Data che la World Obesity Federation ha condiviso da tutte le organizzazioni, istituzioni e società scientifiche che si occupano di sensibilizzare la popolazione su questa patologia. Tra queste anche l'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che attraverso la sua Fondazione e in collaborazione con la rete Io-Net (Italian Obesity Network) promuove e organizza dal 2001, ogni 10 ottobre, l'Obesity Day. Un appuntamento che rimarrà nel nostro Paese, raddoppiando così le occasioni per parlare di obesità.

L'Adi aderisce dunque anche alla 'nuova' Giornata mondiale - che permette di allineare le diverse 'giornate' e 'settimane' sul tema celebrate nel mondo - e per l'occasione l'associazione sarà ospite domani della trasmissione Rai Unomattina con la dottoressa Maria Grazia Carbonelli, consigliere nazionale Adi, che parlerà dell'importanza di fare rete e di sensibilizzare l'opinione pubblica su una patologia complessa come l'obesità che deve essere affrontata a livello multidisciplinare, e illustrerà i contenuti della Carta dei diritti e doveri della persona con obesità. Un documento firmato lo scorso 8 ottobre a Roma, in occasione della presentazione della 19esima edizione dell'Obesity Day, che vuole essere uno strumento di advocacy, sensibilizzazione e dialogo con le istituzioni.

Gli obiettivi sono: riconoscere l'obesità come malattia cronica caratterizzata da elevati costi economici e sociali; definire i ruoli degli specialisti che si occupano di tale patologia; assicurare alla persona il pieno accesso alle cure e ai trattamenti dietetico- alimentari, farmacologici e chirurgici e definire le prestazioni di cura e le modalità per il rimborso delle stesse; promuovere programmi per la prevenzione dell'obesità infantile e per la lotta alla sedentarietà; implementare un Piano nazionale sull'obesità condiviso con tutte

I più letti oggi

- 1 Coronavirus, Capua: "Mia ipotesi è che cirolerà camuffato da influenza"
- 2 Coronavirus: studio italiano, epidemia nata tra ottobre e novembre 2019
- 3 Coronavirus, Fontana: "Emergenza a Lodi"
- 4 Coronavirus: si allunga lista Paesi che sconsigliano viaggi in Italia

Notizie Popolari

Coronavirus, Capua: "Mia ipotesi è che cirolerà camuffato da influenza"

Coronavirus: studio italiano, epidemia nata tra ottobre e novembre 2019

Coronavirus, Fontana: "Emergenza a Lodi"
 Coronavirus, Fontana: "Emergenza a Lodi"

Coronavirus: si allunga lista Paesi che sconsigliano viaggi in Italia

le Regioni per sviluppare interventi basati sull'unitarietà di approccio e una migliore organizzazione dei servizi; tutelare la persona in tutti gli ambiti sociali, culturali e lavorativi, da fenomeni di bullismo e combattere lo stigma del peso.

Argomenti: salute





In Evidenza

Coronavirus, Capua: "Mia ipotesi è che circolerà camuffato da influenza"

Coronavirus: studio italiano, epidemia nata tra ottobre e novembre 2019

Coronavirus, Fontana: "Emergenza a Lodi"

Coronavirus, Gismondo: "Studiamo Dna per mappare il suo viaggio in Italia"

I più letti della settimana

Coronavirus, Capua: "Mia ipotesi è che circolerà camuffato da influenza"

Coronavirus: creata mappa 'atomica' 3D, passo avanti verso vaccino

Coronavirus, da contatti a starnuti: 10 regole contro i rischi

Coronavirus, "freddo e gelo non lo annientano"

Coronavirus: studio italiano, epidemia nata tra ottobre e novembre 2019

Coronavirus: esperto, potrebbe resistere a lungo e circolare come l'influenza

CANALI

Cronaca	Spettacoli e Tv
Sport	Donna
Politica	Benessere
Mondo	Gossip
Europa	Casa
Scienza	Motori
Ambiente	Consigli Acquisti
Città	Sconti ed offerte

APPS & SOCIAL



Chi siamo · Press · Contatti

© Copyright 2012-2020 - Today plurisettimanale telematico reg. al Tribunale Roma n. 165/2017 in data 20.10.2017 P.iva 10786801000 - Testata iscritta all'USPI

Today è in caricamento, ma ha bisogno di JavaScript

SALUTE E BENESSERE

04 marzo 2020

Giornata mondiale contro obesità 2020, focus su sovrappeso infantile: i numeri



I TITOLI DI SKY TG24 DELLE 8 DEL 4/03

L'Unicef e l'Oms ricordano che in tutto il mondo sono 40 milioni i bimbi sotto i cinque anni di età in sovrappeso: un dato allarmante per il quale è necessario intervenire prontamente con un'azione preventiva globale

[Allarme obesità infantile, bimbi sovrappeso aumentati di 11 volte in 40 anni](#)  [Le news di Sky Tg24 anche su Facebook Messenger: ecco come riceverle](#)

Per il primo anno dalla sua istituzione, il World Obesity Day, la giornata mondiale per la prevenzione dell'obesità e il sovrappeso, promossa in Italia dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica (Adi), si celebra il 4 marzo e non l'11 ottobre, come stabilito in precedenza.

La ricorrenza lanciata nel 2015 per stimolare e supportare soluzioni pratiche per aiutare le persone a raggiungere e mantenere un peso sano, promuovendo l'informazione e facendo conoscere la gravità e lo stigma correlato all'[obesità](#), anche quest'anno intende focalizzare l'attenzione della popolazione mondiale sui preoccupanti dati che riguardano il sovrappeso e l'[obesità infantile](#).

A tal proposito, in occasione della Giornata Mondiale contro l'Obesità, l'Unicef e l'Oms, che coordinano il Global Breastfeeding Collective, ricordano che in tutto il mondo sono 40 milioni i bimbi sotto i cinque anni di età in sovrappeso: un dato allarmante per il quale è necessario intervenire prontamente con un'azione collettiva efficace.

Gli effetti protettivi dell'allattamento sul sovrappeso

Una soluzione, come ricordato dagli esperti, riguarda l'allattamento, attraverso il quale, seguendo le linee guida fornite proprio dalle due organizzazioni su scala mondiale, potrebbero essere evitati 100.000 casi di [obesità infantile](#).

"Il ruolo dell'allattamento nella prevenzione è fondamentale e sta diventando una priorità per molti paesi. La prevenzione del sovrappeso deve iniziare il prima possibile. Migliorare le pratiche di [allattamento](#) nei primi anni di vita può aiutare i bambini ad avere una dieta più sana e un futuro migliore", ricordano l'Unicef e l'Oms.

Numeri in Europa

Da un recente studio, condotto in diversi Paesi europei, è emerso che i bimbi [allattati](#) per almeno 6 mesi correrebbero un minor rischio di obesità rispetto ai coetanei mai allattati o nutriti con il latte materno per un periodo più breve.

Parlando di numeri, Italia e Malta, sono i Paesi europei in cui si registra la più alta prevalenza di obesità tra i bimbi che non sono stati mai allattati, che riguarda più di un bambino su cinque. Il terzo gradino del podio è occupato dalla Spagna con il 21%.

Nel complesso, grazie a un'analisi condotta su oltre 100 studi eseguiti in Paesi a basso, medio e alto reddito, è emerso che l'allattamento sarebbe associato a una riduzione del

GUARDA LA DIRETTA →

I PIÙ LETTI DI OGGI



- 1 Coronavirus in Italia e nel mondo, le notizie di oggi. DIRETTA
- 2 Coronavirus, in arrivo il decreto: stop ad abbracci e manifestazioni
- 3 Oms, le principali differenze tra l'influenza e Covid-19
- 4 Coronavirus in Italia e nel mondo, le notizie di oggi
- 5 Super Tuesday, Biden vola, Sanders insegue. Male Bloomberg. LIVE

26% del sovrappeso o dell'obesità da adulti.

"Prevenire il sovrappeso e l'obesità infantile è conveniente, e investire in pratiche di allattamento ottimale rappresenta una scelta intelligente per ridurre i costi dell'assistenza sanitaria e supportare la crescita e lo sviluppo di bambini e nazioni. L'Unicef in Italia promuove il programma 'Insieme per l'Allattamento - Ospedali & Comunità Amici dei Bambini' per diffondere la cultura dell'allattamento e garantire a tutti i bambini una nutrizione adeguata e il miglior inizio di vita possibile", ha spiegato Francesco Samengo, Presidente dell'Unicef Italia.

Bambini obesi aumentati di 11 volte in 40 anni: il rapporto Unicef



sky tg24 Sky Tg24 è anche su Facebook Messenger
Clicca per ricevere le news.

FACEBOOK MESSENGER

© MessengerPeople

TAG

sovrappeso obesità bambini

sky tg24 Segui Sky TG24 sui social:

f t @ F

OBESITA' INFANTILE: I CONSIGLI PER I GENITORI IN OCCASIONE...

Il 4 marzo si celebra la Giornata Mondiale contro l'Obesità: i progetti in atto e i consigli per i genitori

Giornata Mondiale contro l'Obesità

In occasione della Giornata Mondiale contro l'obesità del 4 marzo, Beko presenta il progetto ideato anche quest'anno insieme a UNICEF e a FC Barcelona per combattere l'obesità infantile e che vedrà l'attività concentrata in 5 Paesi del Sud America , dove moltissimi bambini sono interessati dall'obesità e dal sovrappeso.

Attraverso iniziative locali, vengono promosse e spiegate quali siano le abitudini alimentari più corrette da seguire, coinvolgendo non solo i bambini, ma anche insegnanti, genitori e familiari. Manuali con consigli , etichette informative sui cibi, attività didattiche e campagne ad hoc sono studiate per sensibilizzare sul tema e per aiutare a comprendere come fare le scelte più sane quando ci si mette a tavola.

Batteri dell'intestino e rischio di obesità nei bambini

Eat like a pro

La partnership di Beko con UNICEF e FC Barcelona sta contribuendo ad aiutare milioni di bambini a mangiare in modo corretto. Abbiamo sposato questa causa nel 2018 con FC Barcelona presentando la campagna 'Eat Like A Pro' per aiutare a combattere l'obesità infantile e per educare a una corretta alimentazione. Il problema è sempre più evidente a livello globale e, sembrerà strano, ma anche in Italia i dati sono sempre più allarmanti. Collaborare per questa causa ci rende di anno in anno sempre più orgogliosi. I nostri partner condividono con noi la filosofia e i valori e la nostra volontà è quella di continuare a puntare su questa iniziativa. Ulteriore supporto a questo progetto, e di grande stimolo per tutti i coinvolti grazie ai consigli dati, sono stati anche i calciatori dell'FC Barcelona che hanno contribuito ad amplificare l'importanza del mangiare bene. spiega Francesco Misurelli, General Manager di Beko Italia.

Nell'ambito del progetto Beko e FC Barcelona hanno presentato un' esclusiva miniserie in 4 episodi dal titolo " Pros Behind The Pors" con scopo sempre quello di promuovere uno stile di vita sano ed equilibrato.

La serie è un inedito dietro le quinte del precampionato della squadra spagnola che offre uno sguardo d'eccezione sul lavoro costante dello staff per rendere lo stile di vita dei giocatori il più salutare possibile e permettere così alla squadra di confermarsi sul campo una delle più forti al mondo.

Il video di una puntata della miniserie che permette di scoprire come e cosa mangiano i grandi campioni dell'FC Barcelona.

Inoltre nell'ambito della campagna " Eat Like A Pro ", il sito permette di scoprire tutte le ricette preferite dalle star dell'FC Barcelona.

Consigli per i genitori

L' Associazione Italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI) ha diffuso una serie di consigli per i genitori per prevenire sovrappeso e obesità nei bambini e per stabilire regole alimentari corrette in famiglia.

Controlla che non resti sveglio fino a tardi a caccia di curiosità su internet o in chat; che spenga il pc e non lasci acceso il telefonino di notte.

Fai particolare attenzione, specialmente se è una ragazza, a coprire i suoi aumentati bisogni in ferro e calcio , attraverso l'utilizzo di alimenti adeguati;

Sensibilizzalo nell'evitare di seguire schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni al di fuori di ogni controllo e solo perché "di moda";

Invitalo a spegnere il PC, lo Smartphone o l'i-Pad mentre mangia ;

Spronalo e accompagnalo nell'attività fisica quotidiana, 1 ora al giorno e possibilmente

all'aperto ;

Limita la presenza di alimenti dolci e di bevande gassate in dispensa e la preparazione di piatti stile "fast-food" all'americana;

Abitua tuo figlio a consumare la prima colazione e suddividere opportunamente la sua alimentazione nel corso della giornata in 5 pasti fondamentali, scegliendo più frequentemente ortaggi e frutta;

gpt inread-bambino-0

[OBESITA' INFANTILE: I CONSIGLI PER I GENITORI IN OCCASIONE...]

I CONSIGLI PER I GENITORI IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE CONTRO L'OBESITA'

Il 4 marzo si celebra la Giornata Mondiale contro l'Obesità: i progetti in atto e i consigli per i genitori

Giornata Mondiale contro l'Obesità

In occasione della Giornata Mondiale contro l'obesità del 4 marzo, Beko presenta il progetto ideato anche quest'anno insieme a UNICEF e a FC Barcelona per combattere l'obesità infantile e che vedrà l'attività concentrata in 5 Paesi del Sud America , dove moltissimi bambini sono interessati dall'obesità e dal sovrappeso.

Attraverso iniziative locali, vengono promosse e spiegate quali siano le abitudini alimentari più corrette da seguire, coinvolgendo non solo i bambini, ma anche insegnanti, genitori e familiari. Manuali con consigli , etichette informative sui cibi, attività didattiche e campagne ad hoc sono studiate per sensibilizzare sul tema e per aiutare a comprendere come fare le scelte più sane quando ci si mette a tavola.

Batteri dell'intestino e rischio di obesità nei bambini

Eat like a pro

La partnership di Beko con UNICEF e FC Barcelona sta contribuendo ad aiutare milioni di bambini a mangiare in modo corretto. Abbiamo sposato questa causa nel 2018 con FC Barcelona presentando la campagna 'Eat Like A Pro' per aiutare a combattere l'obesità infantile e per educare a una corretta alimentazione. Il problema è sempre più evidente a livello globale e, sembrerà strano, ma anche in Italia i dati sono sempre più allarmanti. Collaborare per questa causa ci rende di anno in anno sempre più orgogliosi. I nostri partner condividono con noi la filosofia e i valori e la nostra volontà è quella di continuare a puntare su questa iniziativa. Ulteriore supporto a questo progetto, e di grande stimolo per tutti i coinvolti grazie ai consigli dati, sono stati anche i calciatori dell'FC Barcelona che hanno contribuito ad amplificare l'importanza del mangiare bene.

spiega Francesco Misurelli, General Manager di Beko Italia.

Nell'ambito del progetto Beko e FC Barcelona hanno presentato un' esclusiva miniserie in 4 episodi dal titolo " Pros Behind The Pors" con scopo sempre quello di promuovere uno stile di vita sano ed equilibrato.

La serie è un inedito dietro le quinte del precampionato della squadra spagnola che offre uno sguardo d'eccezione sul lavoro costante dello staff per rendere lo stile di vita dei giocatori il più salutare possibile e permettere così alla squadra di confermarsi sul campo una delle più forti al mondo.

Il video di una puntata della miniserie che permette di scoprire come e cosa mangiano i grandi campioni dell'FC Barcelona.

Inoltre nell'ambito della campagna " Eat Like A Pro ", il sito permette di scoprire tutte le ricette preferite dalle star dell'FC Barcelona.

Consigli per i genitori

L' Associazione Italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI) ha diffuso una serie di consigli per i genitori per prevenire sovrappeso e obesità nei bambini e per stabilire regole alimentari corrette in famiglia.

Controlla che non resti sveglia fino a tardi a caccia di curiosità su internet o in chat; che spenga il pc e non lasci acceso il telefonino di notte.

Fai particolare attenzione, specialmente se è una ragazza, a coprire i suoi aumentati bisogni in ferro e calcio , attraverso l'utilizzo di alimenti adeguati;

Sensibilizzalo nell'evitare di seguire schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni al di fuori di ogni controllo e solo perché "di moda";

Invitalo a spegnere il PC, lo Smartphone o l'i-Pad mentre mangia ;

Spronalo e accompagnalo nell'attività fisica quotidiana, 1 ora al giorno e possibilmente all'aperto ;

Limita la presenza di alimenti dolci e di bevande gassate in dispensa e la preparazione di piatti stile "fast-food" all'americana;

Abitua tuo figlio a consumare la prima colazione e suddividere opportunamente la sua alimentazione nel corso della giornata in 5 pasti fondamentali, scegliendo più frequentemente ortaggi e frutta;

gpt inread-bambino-0

[I CONSIGLI PER I GENITORI IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE CONTRO L'OBESITA']

OggiTreviso > Benessere

Alimentazione: cambia data Giornata mondiale obesità, sarà il 4 marzo.

AdnKronos | [commenti](#) |



Roma, 3 mar. (AdnKronos Salute) - Cambia la data della Giornata mondiale contro l'obesità. Da quest'anno non si celebrerà più come in passato l'11 ottobre, ma domani 4 marzo. Data che la World Obesity Federation ha condiviso da tutte le organizzazioni, istituzioni e società scientifiche che si occupano di sensibilizzare la popolazione su questa patologia. Tra queste anche l'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che attraverso la sua Fondazione e in collaborazione con la rete Io-Net (Italian Obesity Network) promuove e organizza dal 2001, ogni 10 ottobre, l'Obesity Day. Un appuntamento che rimarrà nel nostro Paese, raddoppiando così le occasioni per parlare di obesità.

L'Adi aderisce dunque anche alla 'nuova' Giornata mondiale - che permette di allineare le diverse 'giornate' e 'settimane' sul tema celebrate nel mondo - e per l'occasione l'associazione sarà ospite domani della trasmissione Rai Unomattina con la dottoressa Maria Grazia Carbonelli, consigliere nazionale Adi, che parlerà dell'importanza di fare rete e di sensibilizzare l'opinione pubblica su una patologia complessa come l'obesità che deve essere affrontata a livello multidisciplinare, e illustrerà i contenuti della Carta dei diritti e doveri della persona con obesità. Un documento firmato lo scorso 8 ottobre a Roma, in occasione della presentazione della 19esima edizione dell'Obesity Day, che vuole essere uno strumento di advocacy, sensibilizzazione e dialogo con le istituzioni.

Gli obiettivi sono: riconoscere l'obesità come malattia cronica caratterizzata da elevati costi economici e sociali; definire i ruoli degli specialisti che si occupano di tale patologia; assicurare alla persona il pieno accesso alle cure e ai trattamenti dietetico- alimentari, farmacologici e chirurgici e definire le prestazioni di cura e le modalità per il rimborso delle stesse; promuovere programmi per la prevenzione dell'obesità infantile e per la lotta alla sedentarietà; implementare un Piano nazionale sull'obesità condiviso con tutte le Regioni per sviluppare interventi basati sull'unitarietà di approccio e una migliore organizzazione dei servizi; tutelare la persona in tutti gli ambiti sociali,

0 [Tweet](#)

[Condividi](#)

[Invia ad un amico](#)

[stampa la pagina](#)

[aggiungi ai preferiti](#)

ZOOM: [A-](#) [A+](#)

culturali e lavorativi, da fenomeni di bullismo e combattere lo stigma del peso.

04/03/2020



AdnKronos

Vedi tutti i Blog di OggiTreviso! 

PRIMA PAGINA	NORD-EST	ITALIA	ESTERI	SPORT	AGENDA	A TAVOLA	BENESSERE	LAVORO	AMBIENTE
Treviso Castelfranco Conegliano Mogliano Montebelluna Oderzo Motta Valdobbiadene Pieve di Soligo Vittorio Veneto		Cronaca Cultura Economia e Finanza Politica Spettacolo		Altri sport Atletica Basket Calcio Ciclismo Rugby Tennis Volley	Treviso Castelfranco Conegliano Mogliano Montebelluna Oderzo Motta Valdobbiadene Pieve di Soligo Vittorio Veneto Fuori Provincia			Ricerca Lavoro	

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque elemento acconsenti alla raccolta e all'utilizzo di dati personali come indirizzo IP e cookie, anche di terze parti, al fine di inviarti, attraverso un'analisi degli utenti che hanno visitato questo sito, contenuti e pubblicità in linea con le tue preferenze, analizzandone e misurandone le prestazioni. Puoi modificare in qualsiasi momento le tue preferenze nella **privacy policy**.

Accetto

Maggiori Informazioni

Finalità | Terze parti

[Home](#) > [Benessere](#) > Liquirizia di Calabria DOP: un'alleata per la salute delle donne

Liquirizia di Calabria DOP: un'alleata per la salute delle donne

Ha effetti benefici su menopausa, infezioni batteriche e virali. Protegge mammelle e ovaie



Luana Trumino
 ESPERTA DI BENESSERE

9 marzo 2020

 Condividi su Facebook

+

Buonissima, sana, profumata, dall'aroma unico: la **liquirizia** ("Glychirrhiza Glabra") è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle leguminose che, secondo alcune fonti, era molto diffusa e utilizzata già nel Seicento. Soprattutto nelle **regioni ioniche del nostro Paese**, dove la radice – fresca o essiccata – cresce a un'altitudine inferiore a 650 m s.l.m., che la rende unica per l'inconfondibile aroma e per il gusto caratteristico. Quella di **Calabria**, per il suo legame con il territorio, per il clima e per la peculiarità della sua composizione chimico-fisica, vanta addirittura il **marchio DOP**. Un fiore all'occhiello della produzione agricola italiana conosciuto in tutto il mondo.

I benefici per la salute

Il principio attivo che contraddistingue la liquirizia da tutte le altre piante erbacee è la presenza di **glicirrizina** (glicoside saponinico tri-terpenoide), responsabile non solo del suo caratteristico sapore, ma anche dell'indicazione a **non eccedere con questo alimento** poiché potrebbe determinare importanti effetti negativi nell'organismo, come ad esempio alterazioni del metabolismo dei carboidrati, ritenzione idrica e **ipertensione**. Per questo motivo gli esperti consigliano di non superare il dosaggio di 0,5 g al giorno.

Quella di Calabria è più sana

La liquirizia di Calabria DOP contiene invece un **quantitativo di glicirrizina nettamente inferiore** rispetto alle altre qualità di liquirizia presenti nel mondo ed è, inoltre, caratterizzata da una **ridotta quantità di**

MEDIKALBEAUTY INSTITUTE



Epilazione laser, quello che nessuno ti ha mai detto

LEGGI

LE GALLERY PIÙ VISTE



Carboidrati raffinati: quali sono



Non chiudetevi in casa se fa freddo: uscire fa bene alla salute



Abbassate il riscaldamento: dormire al freddo fa bene

I VIDEO PIÙ VISTI



Dieta, le migliori della settimana dal 17 al 21 febbraio



Dieta, le migliori della settimana dal 10 al 16 febbraio



Dieta, le migliori della settimana dal 24 febbraio all'1 marzo

zuccheri contenuti. A occuparsi di questo straordinario alimento sono stati anche gli esperti dell'ADI (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica), che spiegano quali sono le sostanze virtuose contenute nella pianta:

- Il **licochalcone**, un fenolo naturale/flavonoide al quale sono riconosciute importanti attività antibatteriche e antivirali. Questo composto dimostra una rilevante attività antitumorale verso varie cellule maligne dell'organismo umano e potrebbe essere considerato un importante agente chemio-preventivo.
- La **liquiritigenina** (fitoestrogeno): rappresenta un fattore protettivo per alcune malattie neurodegenerative come il morbo di Parkinson e il morbo di Alzheimer.
- L'**isoliquiritigenina** (composto chimico fenolico): presenta notevoli proprietà anti-tumorali. Numerosi studi hanno dimostrato il suo effetto anti crescita e proliferazione di diverse cellule cancerogene, ad esempio, il cancro alla mammella e al colon.

In particolare, **uno studio pubblicato su PubMed**, che aveva come scopo quello di dimostrare la funzionalità dell'associazione di isoliquiritigenina e liquiritigenina con particolari antibiotici appartenenti alla categoria dei beta-lattamici, soprattutto l'amoxicillina (un antibiotico utilizzato come



Unisciti a noi
Iscriviti alla newsletter

Email

INVIA

Dichiaro di aver preso visione dell'[Informativa privacy](#)

cura contro diversi batteri come lo Staphylococcus aureus), ha evidenziato l'importante **effetto antibatterico** delle due sostanze in combinazione con gli antibiotici beta lattamici. Il fenomeno è molto importante nella lotta contro l'**antibiotico-resistenza**, che rappresenta una condizione di importanza rilevante per la sanità pubblica, poiché si associa a un maggior rischio di epidemie, di complicanze e a un aumento della mortalità.

Un rimedio per i sintomi della menopausa

Recenti studi si sono poi soffermati sui possibili rischi provocati dalla terapia ormonale per trattare i sintomi della **menopausa**. Una ricerca pubblicata su PubMed ha evidenziato come la liquiritigenina sia in grado di attivare gli elementi regolatori ER (recettore degli estrogeni) e geni bersaglio nativi con ERbeta, non attivando invece quelli con ERalpha. Secondo altre ricerche, inoltre, l'isoliquiritigenina sarebbe un perfetto candidato al trattamento del **cancro ovarico**, denominato come una delle principali cause di morte per tutte le neoplasie ginecologiche nei paesi sviluppati e che, sovente, si presenta nelle donne soprattutto dopo la menopausa.

I composti naturali presenti nella liquirizia di Calabria sarebbero dunque in grado di alleviare alcuni sintomi legati a determinate patologie, oltre ad avere un **effetto antinfiammatorio**, immunoregolare, antifibrotico e anti cancro. Le innumerevoli attività benefiche di questa radice, ci inducono a riflettere su quanto le funzioni del nostro organismo siano strettamente correlate all'**alimentazione** e, di conseguenza, alle scelte alimentari che quotidianamente influiscono sulla nostra vita. Ricordandoci però di **non eccedere con le dosi**.

Leggi anche

Liquirizia, se troppa provoca danni al cuore

Succo di liquirizia contro bronchite e gola infiammata

Pressione, gli effetti positivi della liquirizia e i rischi

Menopausa: Il trifoglio rosso e gli altri rimedi naturali

Dioscorea, allevia i sintomi della menopausa e fa dimagrire

ciclo mestruale

donne

menopausa

profumi



Luana Trumino

ESPERTA DI BENESSERE

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

 Smartfeed | ▶



SPONSOR

NUTRIVIA

Intestino: dimentica i probiotici e piuttosto



SPONSOR

IT.BRAUN.COM

Come depilare l'inguine maschile



SPONSOR

IBM

Scopri un nuovo modo di fare business. Scopri