

Zuccheri e grassi non sono davvero nemici dell'organismo umano: lo conferma uno studio australiano durato 15 anni. La scoperta controcorrente dimostra che la giusta quantità previene le malattie cardiache, l'ipertensione e l'obesità

## Carboidrati, stop falsi miti Il loro consumo fa bene

### All'interno

Frutta a guscio, ingrediente top



Con il suo alto contenuto di acidi grassi essenziali, vitamine e minerali, la frutta secca viene inserita a buon diritto nei cosiddetti "superfood". Per questo motivo, consumarla con regolarità è fondamentale.

pagina 3

Pasta integrale: grandi benefici



Dal dimagrimento a una glicemia più stabile, i vantaggi nel prediligere il consumo di pasta integrale sono davvero molti. Il tutto è dato dalle fibre, che non subiscono processi di raffinazione.

pagina 3

**C**arboidrati e grassi saturi, se consumati nelle corrette quantità, sembrano non essere più il terribile nemico che si credeva. A sostenerlo è uno studio svolto dall'Università Monash di Melbourne, poi pubblicato sul British Medical Journal. I ricercatori hanno coinvolto 10mila donne australiane, seguendone l'alimentazione per 15 anni consecutivi. Il criterio discriminante era il consumo di carboidrati: quest'ultimo, infatti, costituiva in ogni donna fra il 41 e il 44% della dieta complessiva.

### I risultati

La scoperta sconvolgente della ricerca è stata che le donne con un minore consumo di carboidrati godevano di una salute meno buona, essendo anche più esposte alle malattie cardiache. Proprio i problemi di cuore sono sem-

**SI È REGISTRATO UN CALO PARI AL 79% DEL RISCHIO DI INCORRERE NEL DIABETE**



Viene smentita una convinzione radicata

pre stati annoverati tra gli effetti collaterali del consumo di grassi saturi, come i carboidrati vengono ancora ritenuti colpevoli dell'insorgenza del diabete. Il recente studio australiano smentisce tuttavia questi pregiudizi, portando dati completamente contrari. I risultati emersi, difatti, sostengono che chi consuma una modesta quantità di carboidrati all'interno della propria dieta ha il 79% di probabilità in meno di contrarre il diabete di tipo 2, oltre a un rischio di soffrire di malattie cardiache minore del 44%. Allo stesso tempo, è stato rilevato che un corretto inserimento di grassi saturi durante i pasti previene l'ipertensione e l'obesità, riducendone il rischio dall'86% al 99%. I dati registrati sono sicuramente importanti, soprattutto all'interno di un panorama scientifico che ha spesso sostenuto idee alquanto diverse. Secondo i ricercatori dell'Università Monash di Melbourne, perciò, non è plausibile sostenere che i grassi saturi siano necessariamente legati a malattie cardiache, e lo stesso vale per carboidrati e diabete.

### Benessere

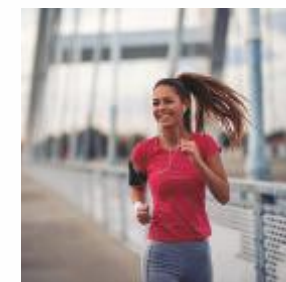
Metabolismo: ecco cosa sapere



La velocità metabolica è un tema molto sentito: sono molte, infatti, le persone che imputano a una sua lentezza l'aumento di peso o il mancato dimagrimento. Ma il metabolismo declina davvero solo dopo i 60 anni.

pagina 5

Correre in città: i consigli utili



La corsa per le vie della città è sempre più frequente, ma sono diversi gli aspetti a cui bisogna fare attenzione: dal praticare l'esercizio alla luce del giorno, allo scegliere il jogging nei verde dei parchi.

pagina 5

Amica dell'apparato cardiovascolare, questa delizia è un vero e proprio superfood. Le differenti tipologie possono essere utilizzate in ogni pietanza, valorizzando il piatto



La porzione giornaliera consigliata è di 30 grammi

importanti sali minerali, come magnesio e potassio, contribuisce a evitare l'ipertensione arteriosa, favorendo inoltre la concentrazione e il buonumore.

#### Come consumarla

Tra i vantaggi apportati da un regolare consumo di frutta a guscio vi è anche la vasta gamma di preparazioni in cui può essere utilizzata. Che sia un primo piatto, un'insalata o un dolce, ogni tipologia di frutta secca trova il modo di valorizzare gli ingredienti ancor di più, giocando su un contrasto di sapori e consistenze proprio dei piatti ben riusciti. Inoltre, la frutta a guscio si rivela perfetta anche a colazione, arricchendo di sapore e benessere uno yogurt e rendendolo ancora più gustoso. Come se non bastasse, infine, questo super alimento si rivela un ottimo spuntino con cui inframmezzare la giornata, dando una sensazione di sazietà - grazie ai grassi buoni che contiene - e permette di evitare fuori pasto dannosi per la salute e la linea.

L'unica accortezza è dosare la quantità giornaliera, aggirandosi attorno ai 30 grammi, in modo da non ingerire un eccessivo carico di calorie.

# Consumare frutta secca è un toccasana naturale

La frutta secca, in tutte le sue varianti, è un vero e proprio toccasana per il nostro organismo, e tutto al naturale. Grazie alla grande quantità di acidi grassi essenziali, vitamine e minerali, la frutta a guscio è a buon diritto inclusa nella rosa degli alimenti detti "superfood", ossia super cibi, proprio

**GLI ACIDI GRASSI OMEGA 3 E 6 RIDUCONO I LIVELLI DI COLESTEROLO CATTIVO**

per il loro enorme potenziale nutritivo, che porta benefici all'organismo umano a tutto tondo.

#### Le proprietà

Parlando delle proprietà della frutta secca è d'obbligo menzionare gli acidi grassi Omega 3 e 6. La loro presenza, infatti, riduce i livelli di colesterolo

cattivo, proteggendo al contempo tutto l'apparato cardiovascolare. Oltre a essere amica del cuore, la frutta a guscio stimola la regolarità intestinale e, grazie all'alto contenuto di vitamine e sali minerali, costituisce anche un ottimo antiossidante, che previene l'invecchiamento e le infiammazioni. La presenza di

## In tavola

### Un'alimentazione più sana passa dalla pasta integrale



A differenza della farina bianca, che dà origine alle tipologie 0 e doppio zero, la controparte integrale non subisce processi di raffinazione, mantenendo quindi tutte le sezioni che compongono il chicco di grano. In questo modo, la pasta ottenuta dalla semola avrà al suo interno ancora crusca, endosperma e germe, che contengono nutrienti importanti per l'organismo. Proprio la ricchezza di sostanze essenziali al nostro corpo rende la pasta integrale ottima sia all'interno di una dieta bilanciata, sia in regimi dimagranti. I suoi componenti fibrosi portano difatti una serie di considerevoli vantaggi, al contempo estetici

e funzionali. Innanzitutto, la semola integrale prevede una maggiore componente proteica (circa il 12% in più rispetto alla farina bianca), oltre a un alto contenuto di sali minerali. Inoltre, possedendo il quintuplo delle fibre alimentari presenti nella pasta bianca, la controparte integrale favorisce una sensazione di sazietà, e rallenta l'assorbimento dei carboidrati. A questi importanti vantaggi se ne aggiungono altri ancora: le sostanze nutritive contenute nella pasta integrale, infatti, favoriscono la regolarità intestinale, prevengono le malattie cardiovascolari e mantengono il livello di glicemia più stabile.

L'aumento di peso e la difficoltà nel dimagrimento sono imputati al rallentamento, ma uno studio smentisce i miti popolari: la velocità diminuisce solo in terza età

# La ricerca sul metabolismo sfata i falsi luoghi comuni

**U**na delle voci «di corridoio» più frequenti tra le persone di mezza età è quella secondo cui l'aumento di peso corporeo o il mancato dimagrimento nonostante l'esercizio fisico e quella che si ritiene una dieta alimentare corretta dipenda da un rallentamento del metabolismo. A sfatare questo falso mito ci ha pensato John Speakman, ricercatore della University of Aberdeen.

Ha così avuto avvio uno studio che ha coinvolto 6.400 individui in 29 paesi, con l'obiettivo di dimostrare come il metabolismo umano subisca cambiamenti pressoché nulli fino all'ingresso nella terza età. A questo scopo, il progetto ha visto partecipanti di tutte le età, da bimbi di pochi giorni ad anziani di 95 anni.

## Il processo

La scelta di coinvolgere persone di tutte le età ha permesso di confrontare una mol-



Riduzione del 26% dopo avere superato i 60 anni di vita

tiplicità di dati trasversale, e avere risultati più attendibili. I ricercatori hanno ponderato il peso corporeo di ogni partecipante, dal momento in cui il metabolismo cresce seguendo l'aumento della dimensione corporea. In seguito, le misurazioni singole sono state confrontate sia all'interno delle classi d'età,

**TRA I BAMBINI PICCOLI L'ACCELERAZIONE È INVECE PARI AL 50% RISPETTO AGLI ADULTI**

sia comparandole con quelle degli altri partecipanti, facendo emergere risultati piuttosto interessanti.

## Le conclusioni

Dal confronto operato dagli studiosi è emerso che lungo il primo anno di vita si ha un aumento della velocità metabolica del 50% rispet-

to a quella registrata tra gli adulti. Superato questo arco temporale, si registra un metabolismo pressoché stabile fino al compimento dei 60 anni. Il declino della velocità metabolica inizia perciò solo con l'ingresso nella terza età, registrando un calo del 26% rispetto ai valori medi. Ciò significa che l'aumento di peso tra i 20 e i 60 anni è da attribuire unicamente al mancato equilibrio tra calorie immesse e consumate. Tra i luoghi comuni è poi presente la credenza secondo cui durante la pubertà il metabolismo tocca un piccolo importante, consentendo di ingerire molte più calorie di quante ne vengano consumate. Lo studio svolto da Speakman sfata anche questo mito: non vi è alcuna accelerazione metabolica lungo gli anni dell'adolescenza.

## Movimento

### Correre in città: tutti i consigli utili per l'attività fisica

Correre per le vie della città è uno sport sempre più frequente, soprattutto per chi non vuole rinunciare all'esercizio fisico pur avendo tempi che non permettono di dedicarsi ad



attività specifiche. Ma avventurarsi lungo le strade non è semplice: per questo motivo correre di giorno facilita il movimento in sicurezza.

## Auricolari

### Durante l'attività niente cuffiette, attenti al traffico

Ascoltare la musica durante la corsetta quotidiana è una pratica diffusa, ma bisogna porre molta attenzione nel farlo: le cuffiette, infatti, isolano dai rumori esterni, e riducono la percezione



del traffico. Nei quartieri particolarmente trafficati, sarà necessario rinunciare agli auricolari, tenendo le orecchie bene aperte ai rumori circostanti.

## Parchi

### Perché nel verde il jogging è più divertente

Praticare jogging in città non deve per forza voler dire rinunciare al verde, anzi. Correre nei parchi di quartiere è il miglior modo per apprezzare appieno l'attività fisica che si



sta compiendo, traendone sin da subito sollievo e benessere. Ecco perché informarsi su quale sia il parco più vicino a casa è un ottimo modo per iniziare.