

DIETE: TUTTI I PRO E I CONTRO NELLA III GIORNATA DELLA NUTRIZIONE DEL CREA

Nutrinformarsi: Diete perdere peso, ma non salute,
VENERDÌ 13 novembre, ON LINE a partire dalle ore 9:30

Come fare per perdere peso in modo sano? E per mantenerlo? E' possibile orientarsi nella giungla delle diete in circolazione, più o meno alla moda, scegliendo un'alimentazione bilanciata e adeguata alla propria salute e al proprio stile di vita? Di questo si discuterà nella III edizione della giornata della nutrizione, organizzata dal CREA Alimenti e Nutrizione, *Nutrinformarsi: Diete perdere peso, ma non salute*, che si svolgerà, interamente on line, il **13 novembre** a partire dalle ore **9:30**.

I ricercatori del CREA hanno condotto un'indagine attraverso un questionario on line sulle motivazioni che spingono i consumatori ad iniziare una dieta. Dai circa 2500 questionari raccolti è emerso che hanno seguito una dieta il 72% delle donne contro circa il 59% degli uomini, per "perdere peso" (84%) e per "motivi di salute" (42%). Le diete più seguite sono risultate essere "mangiare di meno" (per il 48% del campione) e la ipocalorica bilanciata (36%).

Il questionario ha valutato anche i cambiamenti nelle abitudini alimentari durante il periodo di lockdown dovuto alla pandemia: circa il 45 % del campione ha dichiarato che il suo peso è aumentato, soprattutto fra coloro già in sovrappeso; in particolare, le donne hanno affermato di aver mangiato di più (48% contro 38% degli uomini), mentre gli uomini di aver fatto meno attività fisica (62% contro il 56% delle donne).

Dall'indagine effettuata è emerso che tra le diete più seguite ci sono **l'iperproteica** (che, può essere moderatamente iperproteica con un quantitativo di proteine del 25-30% o marcatamente iperproteica ossia con un apporto di proteine superiore a 35-40%), la **chetogenica** (a bassissima concentrazione di carboidrati <50gr/die e a prevalenza lipidica) e il **digiuno intermittente** (periodi di digiuno o di forte restrizione energetica più o meno lunghi, intervallati da periodi di alimentazione normale). E proprio nella Giornata della Nutrizione di domani, i ricercatori spiegheranno al pubblico collegato pro e contro delle diete, come comportarsi e quali errori evitare. Nella tavola rotonda finale ci sarà ampio spazio per la discussione e la giornata terminerà con un piacevole momento conviviale che, date le restrizioni, non potrà che essere "virtuale".

In allegato il programma.

E' possibile seguire l'evento, previa registrazione, al seguente [link](#).

Contatto stampa: Micaela Conterio 3358458589

CONTATTO STAMPA

MICAELA CONTERIO 3358458589 –
Giornalista

Coordinatore Ufficio Stampa
CRISTINA GIANNETTI 345 0451707

CREA – via Po, 14 – 00198 Roma
T +39 06 478361 f F +39 06 47836.320
@ stampa@crea.gov.it f W www.crea.gov.it
TWITTER CREA_RICERCA
FACEBOOK: CREA – RICERCA

