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

RASSEGNA STAMPA

A cura di Micaela Conterio
– Ufficio Stampa CREA

la Repubblica

Tutti a dieta, ma il 23% si affida al fai da te

di Giulia Masoero Regis

Lo studio Crea presentato in occasione Giornata della nutrizione

13 NOVEMBRE 2020 2 MINUTI DI LETTURA

SI FA presto a dire inizio una dieta: la scelta è così ampia e trovarla è così semplice. Libri, siti, social network, app. C'è anche chi si rivolge a uno specialista, certo, ma il fai-da-te in nutrizione è un grande classico. Secondo un'indagine svolta dal Crea Alimenti e Nutrizione da fine maggio a inizio settembre (oltre 2.500 questionari raccolti), il 23% delle persone che ha iniziato una dieta ha fatto da sé, mentre circa il 50% di chi si sente competente dichiara di esserlo perché si informa su media e libri. Ma è sufficiente a perdere peso in modo sano e a individuare il percorso più adeguato al proprio stato di salute e stile di vita? Sono molto popolari i regimi dietetici in cui la composizione dei nutrienti è sbilanciata rispetto alle raccomandazioni: tra le donne e gli uomini che hanno avviato una dieta per necessità di dimagrimento (84%) o per motivi di salute (42%), discrete percentuali hanno deciso di farlo attraverso schemi iperproteici (18%), chetogenici (9%) o con digiuni intermittenti (7%).

RASSEGNA STAMPA

Dieta depurativa o del gruppo sanguigno

"Una piccola parte del campione ha seguito anche diete depurative, genetiche o dei gruppi sanguigni, ma non vale la pena soffermarsi perché non c'è letteratura scientifica, sono falsi miti legati alle diete. Iperproteica, chetogenica e digiuno intermittente, invece, sono regimi alimentari in parte affidabili, intorno a cui c'è dibattito e ricerca", spiega Laura Rossi, ricercatrice e nutrizionista del Crea, che in occasione della III edizione della Giornata della nutrizione ha deciso di puntare l'attenzione proprio intorno a questi tre regimi alimentari.

La dieta iperproteica

Una dieta iperproteica prevede un apporto di proteine maggiore a quello standard: è moderato quando si attesta al 25-30% delle calorie quotidiane, è spinto (e sconsigliato dagli esperti) quando supera il 35-40%. Un regime chetogenico, invece, porta in tavola pochissimi carboidrati, meno di 50 grammi al giorno, e tantissimi grassi; mentre le diete basate sul digiuno intermittente si strutturano con periodi di digiuno o forte restrizione calorica più o meno lunghi, alternati da periodi di alimentazione normale.

"Il loro denominatore comune positivo è che hanno efficacia nel breve termine e portano rapidamente a perdere peso – continua Rossi – per un paziente è importante e uno specialista può utilizzarle come stimolo per far salire la motivazione». Le diete iperproteiche funzionano perché si riesce a mangiare meno grazie al potere saziante delle proteine, ma anche perché questi nutrienti inducono un'elevata termogenesi nell'organismo (cioè un alto dispendio energetico nelle fasi di digestione, assorbimento, deposito); i digiuni intermittenti perché agiscono sulla regolazione metabolica, mentre il segreto delle chetogeniche è che portano il corpo a vivere una condizione di chetosi, la stessa che permetteva ai nostri antenati di sopravvivere alle carestie: di fronte alla carenza di cibo e alla mancanza di zucchero, l'organismo inizia a ricavare energia da proteine e grassi. Perciò possono essere utili nel trattamento di patologie che necessitano di un dimagrimento iniziale e rapido: la chetogenica, ad esempio, viene usata per la gestione di diabete di tipo 2 o ipertensione.

RASSEGNA STAMPA

In un programma dimagrante, invece, "una volta persi i primi chili è importante instaurare uno schema bilanciato, più facilmente applicabile ed educativo". Perché protratte per settimane o mesi queste diete rischiano di fare male: sono difficili da bilanciare, seguire e possono portare a carenze nutrizionali o disturbi. La più convalidata scientificamente anche sul lungo periodo è l'iperproteica moderata, "ma solo se nell'apporto proteico c'è una presenza cospicua di proteine vegetali, quindi legumi e frutta secca – specifica Rossi – in questo caso potrebbe addirittura essere protettiva nei confronti della mortalità da malattie cardiovascolari".

I requisiti essenziali di una corretta dieta dimagrante secondo gli esperti del Crea? Cinque: deve fornire un apporto energetico ragionevolmente inferiore alle reali necessità; deve indurre variazioni di peso graduali, senza effetti collaterali sulla salute; deve essere personalizzata (da qui la necessità di rivolgersi a uno specialista); deve essere ben distribuita nella giornata; e infine deve essere educativa.

RASSEGNA STAMPA

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**.

RASSEGNA STAMPA

>> Italpress
Agenzia di Stampa

CREA: DOMANI LA TERZA GIORNATA DELLA NUTRIZIONE

ROMA (ITALPRESS) - Come fare per perdere peso in modo sano? E per mantenerlo? E' possibile orientarsi nella giungla delle diete in circolazione, piu' o meno alla moda, scegliendo un'alimentazione bilanciata e adeguata alla propria salute e al proprio stile di vita? Di questo si discutera' nella III edizione della giornata della nutrizione, organizzata dal CREA Alimenti e Nutrizione, Nutrinformarsi: Diete perdere peso, ma non salute, che si svolgera', interamente on line, domani 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 e' 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 piu' seguite sono risultate essere "mangiare di meno" (per il 48% del campione) e la ipocalorica bilanciata (36%).
(ITALPRESS) - (SEGUE).
sat/com 12-Nov-20 16:47.
NNNN

RASSEGNA STAMPA

CREA: DOMANI LA TERZA GIORNATA DELLA NUTRIZIONE-2-

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 e' aumentato, soprattutto fra coloro gia' in sovrappeso; in particolare, le donne hanno affermato di aver mangiato di piu' (48% contro 38% degli uomini), mentre gli uomini di aver fatto meno attivita' fisica (62% contro il 56% delle donne).
(ITALPRESS).
sat/com 12-Nov-20 16:47.
NNNN

RASSEGNA STAMPA

Diete, il Crea svela quali sono le più seguite dagli italiani

Il 13 novembre la III edizione della giornata della nutrizione

Tra le diete più diffuse in Italia ci sono l'iperproteica, la chetogenica e il digiuno intermittente. Lo rivela un'indagine condotta dal Crea.

Come fare per perdere peso in modo sano? E per mantenerlo? Ci si può orientare 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 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

RASSEGNA STAMPA

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).

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.

RASSEGNA STAMPA

ITALIAFRUIT NEWS
IL PRIMO NETWORK PER I PROFESSIONISTI DELL'ORTOFRUTTA
20 2000-2020

Lockdown, come cambiano le abitudini alimentari

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 oggi, 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".

E' possibile seguire l'evento, previa registrazione, al seguente link.

Fonte: ufficio stampa Crea

RASSEGNA STAMPA

DIETE: TUTTI I PRO E I CONTRO

Si è tornati in lockdown a causa del Covid, ed ecco i dati sulle diete seguite nell'ultimo periodo. Come stanno mangiando gli italiani? Come devono mangiare? Domani il webinar del Crea

Barbara FicetolaNovembre 12, 2020no comment56 visiteCoronavirusCovid-19

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.

RASSEGNA STAMPA