

Vai alla Home Page

[Chi siamo](#) [Linee di lavoro](#) [Rassegna Stampa](#) [Normativa](#) [About EFSA](#) [Bandi e concorsi](#) [Link Utili](#)

Archivio rassegna

cerca nel sito

BRUXELLES. In una prima riunione di urgenza, i rappresentanti delle autorità sanitarie ...

L'HACCP è un sistema di controllo della produzione degli alimenti che ha come scopo ...

Mangimi fuori legge Assoluzione, ma il caso resta - Crescono le semine a frumento Crescono gli investimen

Il forno lungo cento metri e i biscotti del buongiorno

Per pesto e focaccia servirà il passaporto di ogni ingrediente

" Grippe : 2009 n'est pas 1918 "

" La prise en compte du bien-être animal est une évolution majeure "

" La sécurité alimentaire nécessite de renforcer la résistance des pays pauvres "

" L'eau ou l'alimentation seront des sources de conflits potentiels "

"Adesso l'Italia è leader in sicurezza alimentare"

"Agroalimentare, export in ripresa Ora lotta ai pirati"

"Ai vegani dico: se proprio siete convinti, fatevi seguire"

"Alimentazione e salute" domani la cena e il convegno

"Alimenti in salute" Il bollino sul cibo

"Alle mamme dico colazione e merende ai vostri bambini"

"Bancolat", è scontro Ma Zaia fa il pompiere

"Biberon di plastica pericolosi" il Canada li mette al bando

"Biologia della nutrizione, un corso unico◆?"

"Brutti ma buoni" e pure solidali

"Bse, serve attenzione"

"Bufale, rischio effetto domino"

"Buon appetito", rassegnat atelier per educare i giovani francesi al mangiar sano

ti trovi in: Archivio rassegna

Gran consulto sul cibo

Alimentazione globale: convegno Nazionale di Salute

Einiziato il conto alla rovescia con il nostro convegno. Tra una settimana, con Salute, si incontreranno alcuni tra i più importanti esperti di alimentazione (e non solo), ricercatori, studiosi di comunicazione, amministratori di grandi aziende responsabili di associazioni, "controllori" della sicurezza alimentare. Il convegno, ideato e promosso da Salute/la Repubblica e organizzato insieme a Samedia, si svolge il 13 e 14 novembre, al Complesso Monumentale Borgo Santo Spirito in Sassia, Roma. I lavori della prima mattinata, introdotti alle 9,15 dal chairman Guglielmo Pepe, punteranno sulla "tavola italiana in tempo di crisi" e su questo tema sarà presentata da Pierluigi Ascani, direttore di Format, un'indagine realizzata per Salute-la Repubblica, e intitolata "I soldi nel piatto". Seguiranno gli interventi di Giuseppe Politi, presidente Confederazione Italiana Agricoltura ("Addio dieta mediterranea?"), di Franca Braga, di Altroconsumo ("Mangiar sano e falsi miti"), di Sergio Marini, presidente Coldiretti, su "Come cambia il menu degli italiani: tra locale e globale". Dopo la pausa parleranno Valentina Tepedino, direttore Eurofishmarket, di "Pesce povero ma ricco", Giuseppe Fatati, presidente ADI, del "Valore delle carni bianche", Enzo Vizzari, direttore Editoriale Guide de l'Espresso, di "Mangiar fuori risparmiando", Paola Di Mauro, enogastronoma, di "Povero ma gustoso: il menù dello chef e Giorgio Calabrese, docente di Nutrizione Umana, Università Cattolica, Piacenza, di "La tavola tra buonsenso, salute e portafogli". Chiuderà la mattinata Francesca Martini, sottosegretario al Welfare con "La ricetta del governo per una sana alimentazione". Il dibattito-tavola rotonda del pomeriggio, condotto da Elvira Naselli, si soffermerà sul tema "Dal produttore al consumatore". Interventi del professor Gianni Bona su "Prima la colazione! io minuti mangiando sano". Un anno di iniziative, di Marco Montanaro, direttore Rei. esterne Coca-Cola su "Il nostro impegno per un corretto rapporto tra alimentazione, benessere e stili di vita", di Roberto Ciati, external Scientific Affairs Barilla su "La riscoperta della prima colazione: un importante contributo nutrizionale per iniziare al meglio la giornata", di Andrea Poli, direttore Scientifico Nutrition Foundation of Italy su "Educazione alimentare a scuola: Nutrikid, i segreti degli alimenti", di Callotta Totaro Fila, scientific affairs Mellin, su "Ricerca e nutrizione: l'alimentazione infantile e il punto di vista dell'azienda alimentare", del prof. Umberto Solimene dell'università di Milano su "Più acqua più salute", del prof. Eugenio Del Toma, su "Alla riscoperta di zuppe e minestre di verdura" e, a chiudere, di Marco Ferrerò, direttore Marketing McDonald's Italia, su "Mangiare fuori casa all'insegna di qualità e convenienza. La nostra risposta alle nuove esigenze delle famiglie italiane". Venerdì 14, dopo la presentazione della seconda indagine Salute/Format su "Come mangiano gli italiani: i comportamenti alimentari", intervengono Aldo Soldi, presidente Coop, su "Educazione al consumo consapevole", di Marilena Colussi, direttore di ricerca GPF, su "I valori di fondo e le nuove tendenze del cibo", di Amieto De Amicis, direttore Unità Documentazione Nutrizionale Inran, su "I nostri ragazzi a tavola", del prof. Carlo Cannella, presidente Inran, su "Mangia più pesce per vivere meglio!", di Del Toma su "Il ruolo delle fibre nella dieta quotidiana: dai betaglucani un aiuto contro il colesterolo", della dottoressa Silvia Migliaccio su "Menopausa e prevenzione: i fitosteroli nella dieta di tutti i giorni per contrastare il colesterolo", di Elisabetta Bernardi, nutrizionista Univ. La Sapienza, su "I benefici del té verde: idratazione e non solo", del doti Giorgio Donegani su "Progetto Scuola di Educazione alimentare: il gusto della salute. L'ultimo intervento è del Generale Cosimo Piccinno, Comandante dei Carabinieri per la Tutela della salute, su "L'attività preventiva dei Nas a difesa della salute dei cittadini". Alle 13 conclusioni a cura del chairman. Centralità dell'acqua L'IMPORTANZA dell'acqua. È questo il tema

"Campagna amica" porta i produttori in piazza

"Carbon Footprint" sui contenitori

"Came alla diossina, nessun pericolo"

"Came irlandese alla diossina" scatta l'allarme in tutta Europa

"CASO EFSA"

"C'è del marcio nel formaggio"

"C'ERA UNA VOLTA"...IN TAVOLA CINEMA 4 FEBBRAIO 2009 ORE 20.30 SALA DELL'EDITTO DEL PALAZZO COMUNALE SPELLO (PG) FILM E FIABE, MUSICA ED ESPERIENZE TUTTE DA GUSTARE

"C'ERA UNA VOLTA"...IN TAVOLA CINEMA 4 FEBBRAIO 2009 SPELLO (PG) FILM E FIABE, MUSICA ED ESPERIENZE TUTTE DA GUSTARE

"CERTIFICAZIONI" DI QUALITÀ E GRANDE DISTRIBUZIONE ORGANIZZATA: QUALI ORIENTAMENTI?/1

"CERTIFICAZIONI" DI QUALITÀ E GRANDE DISTRIBUZIONE ORGANIZZATA: QUALI ORIENTAMENTI?/2

"Cibo buono da vivere", informazioni e notizie per maggior consapevolezza nelle scelte alimentari

"Cibo sano, vita sana" Una giornata di studio

"CIRAL CONQUISTA STRATEGICA"

"Con i rincari meno carne a tavola"

"Da oltremanica solo piccole partite cercate carni suine con marchio garantito"

"Dai campi alla tavola prezzi quintuplicati"

"Diamoci una mossa" contro il sovrappeso dei bambini

"Dimmi come mangi", studenti in campo

"Diossina in metà del latte controllato"

"È pericolosa anche in piccole quantità"

"Ecco come taroccavo i Parmacotto"

"Educazione dentale", a scuola anche per avere un sorriso perfetto

"Energia e alimentazione, l'Expò 2015 punti su di noi"

"Equilibrio e varietà dei cibi il segreto della lunga vita"

"Evoluzione, biotecnologie ed

del diciottesimo congresso nazionale dell'ADI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica), in corso a Genova fino a sabato prossimo. Il congresso affronta ogni possibile tema legato all'acqua, a cominciare dagli squilibri nell'utilizzo nei vari paesi del mondo. Ma non solo. Le domande sono tante: come modifica l'acqua il suo stato fisico e chimico prima di entrare nel ciclo alimentare? Acqua in agricoltura e zootecnia: inquinamento, contaminazione organica ed inorganica, cancerogeni diretti e indiretti. E ovviamente il contatto tra acqua e viventi, e le acque potabili: minerali, demineralizzate, degli acquedotti; quali sono le loro differenze in termini chimici, igienici e di conseguenza qual è la loro efficacia clinica e nutrizionale? No ai dogmi in tavola COMBINARE i cibi, mettendo insieme carboidrati (semplici o complessi), con fibre, proteine e grassi riduce l'indice glicemico. Ma attenzione: conta anche la quantità, quello che i nutrizionisti chiamano carico glicemico. Mai dimenticare che la colazione del mattino è il pasto che deve fornire il più velocemente possibile glucosio. Vale la pena di sapere che latte, yogurt magro, frutta in genere, frutta secca, miele hanno un indice glicemico ideale, per porzione media, non superiore a 55 (rapportato al 100 del glucosio). Ma lo zucchero bianco classico non è di molto superiore (68). Gli spaghetti si fermano a 42, il pane tocca quota 70, i popcorn 72. «Conoscere l'indice glicemico è un dettaglio ulteriore nella decisione della dieta ideale, non un dogma da seguire ciecamente», conclude David Jenkins. Zuccheri al rallentatore PER IL GLUCOSIO, lo zucchero puro, l'indice glicemico è massimo: in cifre, 100. Significa che l'organismo lo assorbe subito, lo catapulta nel sangue come un'ondata d'urto e obbliga il pancreas a un frettoloso superlavoro, per sintetizzare l'insulina necessaria a mantenere l'equilibrio. A meno che non si sia un maratoneta al termine dei 42 chilometri canonici, quindi con una legittima necessità di energia pronto uso, non è questa la scelta ideale per compensare la fame. Perché? Semplice: stressare troppo e a ripetizione il pancreas fa crescere il rischio di diabete. Ma non solo: caricare l'organismo di alimenti ad alto indice glicemico aumenta anche il rischio di malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumore, come quello della mammella e quello del colon-retto. Ospite a Milano della Nutrition Foundation of Italy, David Jenkins, canadese, "padre" dell'indice glicemico, racconta gli studi di una vita, iniziati nei primi anni Ottanta per aiutare i diabetici a coniugare qualità della vita e obblighi dietetici. «Ci vogliono alimenti che si convertano in glucosio con lentezza e permettano al pancreas di rispondere gradualmente e con continuità allo stimolo», dice. Come fare? Bisogna conoscere l'indice glicemico dei vari cibi: di ciascuno si calcola il tempo di trasformazione in glucosio e lo si rapporta al 100 del già citato glucosio. A numeri bassi corrispondono ovviamente indici glicemici inferiori. Così ha fatto Jenkins ed ecco le sorprese: la farina integrale e quella bianca di uso comune hanno lo stesso indice glicemico. Si può scegliere secondo il gusto personale, perché i tempi di trasformazione in glucosio non sono così differenti. «Il vero pane integrale è quello nero, in cui i semi sono interi, tipo quello altoatesino o del Nordeuropa in generale», dice Jenkins. Oppure: tra pane (o pizza), pasta (bianca o integrale) e patate, è la pasta a vincere: «Il suo indice glicemico è accettabile. Ma soltanto se la si cuoce al dente», afferma categorico Jenkins. «Segue il pane (o pizza) e, buone ultime, le patate». Patate fritte, al cartoccio con burro e formaggio, saltate, sommano due elementi negativi: l'indice glicemico alto e l'eccesso di grassi e calorie. Ma Jenkins concede: «si alle patate bollite, condite con olio d'oliva, prezzemolo e aceto, purché non si esageri. Anzi: lo spruzzo di aceto abbassa l'indice glicemico». Il riso? «Quello ideale è il parboiled, che tiene la cottura, perché assorbe poca acqua. In questo modo gli enzimi digestivi ci mettono più tempo per disgregarlo e l'indice glicemico scende». Il discorso vira sulle ricette. Jenkins sorride e taglia corto: «Ci si ispiri alla cucina mediterranea delle origini. Ingredienti di qualità e cotture essenziali, ricette e condimenti non elaborati sono la chiave di un pasto a indice glicemico ottimale». La lancia finale Jenkins la spezza a favore della frutta secca con il guscio e di un bicchiere di vino di qualità al pasto: «Mandorle, pistacchi, noci, nocciole, pinoli sono fonti di antiossidanti, vitamine, oli polinsaturi e monoinsaturi, fibre. Attenti solo alla quantità: per non introdurre troppe calorie, ne bastano 30 grammi al giorno. E, come fornitore di antiossidanti, il vino è ottimo». Il pasto ideale? Pinzimonio o verdure marinate, pasta al dente e fagioli con una spolverata di parmigiano, un buon bicchiere di vino, frutta fresca e, per accontentare il palato, frutta secca con guscio. (cecilia rama)

fonte: La Repubblica Salute

data di creazione: 06/11/2008

data di modifica: 06/11/2008

segnala a un amico

versione stampabile