



KARPÒS

ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA

WWW.KARPOSMAGAZINE.NET



Anno III - N° 7 Settembre 2014
Poste Italiane spa Sped. in A.P.-D.L. 353/2003 (convertito in L. 27/2/2004 n. 46)-Art. 1 comma 1 - Cesenatico

Il Veneto delle DOP e IGP

Bordeaux

La via delle Kasbe

Pesce

Insalate

Agrumi Ornamentali

**COME RICEVERE
KARPÒS**

Veneto[®]

Organizzazione Produttori Ortofrutticoli

NUTRIZIONE: YOGURT E FRUTTA RE DEGLI SPUNTINI ESTIVI

Il Centro Studi Sprim diffonde nuovi risultati del Barometro Nutrieconomico, che ha analizzato i 'summer food'

Frutta (anche secca) e yogurt sul podio degli spuntini estivi. Il Barometro Nutrieconomico, software del Centro Studi Sprim in grado di identificare gli alimenti con il miglior rapporto qualità-prezzo, ha stabilito gli alimenti ideali da consumare come 'spuntino' durante l'estate, così da dire addio ai compromessi tra linea e portafoglio.

SPUNTINO, UN ALLEATO CONTRO IL SOVRAPPESO

- Un recentissimo studio scientifico (Wang JB1, Patterson RE, Ang A, Emond JA, Shetty N, Arab L., "Il momento di assunzione delle calorie è associato al rischio di obesità negli adulti") svolto su un campione di 239 adulti, ha dimostrato che coloro che consumano la maggior parte delle calorie dopo le ore 17, arrivando affamati all'orario di cena, sono più a rischio di diventare sovrappeso. **Ovvero, lo spuntino pomeridiano allontana i chili di troppo.**

IL BAROMETRO DEGLI SPUNTINI ESTIVI

- Il Centro Studi Sprim, attraverso il Barometro Nutrieconomico, ha analizzato una selezione di alimenti particolarmente apprezzati durante l'estate, identificando quelli ideali per valore nutrizionale e... convenienza economica.

In cima troviamo lo **yogurt**, sia intero che magro: contiene proteine di elevata qualità, è fonte di

vitamine del gruppo B (soprattutto B2, B6, biotina e B12) e di calcio. Tra la frutta sorprende invece il **melone** che apporta, in **particolare, il 50% della vitamina C raccomandata giornalmente** e circa il 40% della vitamina A, e Sali minerali, tra cui zinco e potassio. La classica 'coppetta' di gelato, con una qualità nutrizionale simile ai frullati, pur restando uno degli spuntini più tradizionali, perde invece sul fronte del risparmio.

"Uno yogurt, magari arricchito da una manciata di mandorle, che contiene il 40% della quantità raccomandata di vitamina E, rappresenta uno spuntino salutare e nutriente: ideale dopo una bella nuotata. La frutta, poi, non deve mai mancare, anche in versione più golosa: il frullato alla banana, ad esempio, è un vero concentrato di vitamine per i più piccoli" **Giovanna Caccavelli, dietista del Centro Studi Sprim.**

SPRIM abbina una expertise unica a risorse altamente specializzate nell'ambito della Salute, del Benessere e dello Sviluppo Sostenibile, mettendo a disposizione competenze mirate di consulenza strategica, comunicazione e supporto nella ricerca medico scientifica. Opera valorizzando i Beni di Largo Consumo con profonda e comprovata esperienza, in particolare nei settori Alimentare-Nutrizionale, Consumer Health Care, Igiene e Cosmetica. SPRIM ha la capacità di gestire le tematiche sia a livello locale sia globale e seguire Istituzioni, Associazioni, Aziende pubbliche e private con uffici operativi in Europa, Nord America, Sud America, Asia e Australia.

www.sprim.com

