

TOP NEWS "Equitalia sia più umana". L'Ad dell'agenzia di riscossione cambia la policy: "Più sensibi..."



[NEWS](#) | [GALLERIE](#) | [VIDEO](#)

Homepage > ALIMENTAZIONE

NutriMI 2013: è l'ora dei polifenoli e del Barometro Nutrieconomico

Scritto da: [si.sol.](#) - venerdì 19 aprile 2013



Si è chiuso oggi il VII Forum Internazionale di Nutrizione Pratica. Fra i temi affrontati spiccano due argomenti di estrema attualità: i reali benefici dei composti presenti nei cibi di origine vegetale e i costi di un'alimentazione sana e bilanciata

VADO DA LEI O LE MANDO DEI FIORI? BASTA RINUNCE

Roma Termini - Milano Centrale da 29€
Offerta e posti limitati e soggetta a restrizioni

TRENTALIA
AL MIGLIOR PREZZO

Con le frecce di Trenitalia da centro a centro città al miglior prezzo. Chi ti dà di più?

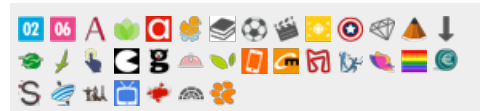
www.workingcapital.telecomitalia.it

TELECOM **#WCAP** **TIM**

seguiti su hashtag: #wcap #amolltalento



I MAGAZINE DI BLOGO



IN EVIDENZA



IMMOBILIARE.IT
Annunci su Mappa e per Zona.
Trova ora la tua Casa con Immobiliare.it!



E' giunto alla fine **NutriMI 2013**, il VII Forum Internazionale di Nutrizione Pratica cui BenessereBlog ha partecipato per riportarvi le principali novità e tendenze nell'ambito dell'alimentazione e della nutrizione. Dopo l'[interessante giornata di ieri](#), durante la quale abbiamo scoperto che la carne rossa, soprattutto se di origine italiana, non è quell'acerrimo nemico della salute che ci è stato presentato negli ultimi periodi, oggi gli esperti hanno approfondito diversi aspetti della scienza della nutrizione, toccando argomenti di estrema attualità. Fra questi, i **costi di un'alimentazione sana** e il ruolo dei **polifenoli** nella protezione della salute umana.

Polifenoli protagonisti della comunicazione

A parlarne è stato **Daniele del Rio**, esperto del Dipartimento di Scienze degli Alimenti dell'Università degli Studi di Parma, secondo cui

per ora i dati sono un po' troppo spettacolarizzati.

Se, infatti, i risultati di un numero sempre maggiore di studi porta ad ipotizzare che l'assunzione a lungo termine di modeste quantità di questi composti di origine vegetale (presenti, ad esempio, [nel cacao](#), nel tè verde e in quello nero, nei frutti di bosco e nel vino) contribuisca a ridurre l'incidenza del cancro e di disturbi cronici come le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e il declino cognitivo, i protocolli di studio potrebbero portare a trarre conclusioni affrettate.

Infatti questi studi sono in genere condotti utilizzando concentrazioni di polifenoli impossibili da raggiungere con l'alimentazione e somministrandoli direttamente alle cellule, senza tenere in considerazione le trasformazioni cui queste molecole vanno incontro quando vengono assunte con l'alimentazione. In altre parole, quando si mangiano cibi ricchi di polifenoli quello che entra nel circolo sanguigno e raggiunge cellule e tessuti è diverso dalle molecole che vengono assorbite nell'intestino tenue ed è solo una piccola frazione dei polifenoli presenti nel cibo mangiato (l'1% circa).

Dopo essere stati assorbiti, infatti, i polifenoli vengono trattati dal fegato come se fossero dei farmaci e trasformati in altre molecole che, stando alle ricerche condotte, fra gli altri, anche dallo stesso Del Rio, possono avere un effetto totalmente opposto rispetto a quello del composto polifenolico di partenza. Inoltre quei polifenoli che non vengono assorbiti nei primi

VIDEO CORRELATI



Aviaria, colloqui Oms-Cina per possibile invio esperti internazionali...



Carne cavallo, test Ue: Dna equino in 5% prodotti descritti come...



La Gardenia dell' AISM 2013 - Guarda il video

FOTO CORRELATE



Aufguss rito in sauna



Novità Cosmofarma 2013



RiminiWellness 2013

tratti dell'intestino sono trasformati dai batteri intestinali in altre piccole molecole, che vengono a loro volta assorbite e ulteriormente metabolizzate dal fegato. Per tutti questi motivi secondo l'esperto negli studi scientifici

bisogna utilizzare concentrazioni giuste e molecole giuste

non solo per quanto riguarda i polifenoli, ma anche gli altri composti presenti nelle piante che non sono dei nutrienti e che, quindi, vengono rielaborati in vario modo dall'organismo.

Ciò non significa che ciò che viene raccontato su polifenoli e simili non corrisponda a verità, ma che

approcci molecolari nuovi e più affinati saranno i benvenuti per capire definitivamente e completamente in che modo queste molecole, che sono state relegate nella categoria delle "promesse" troppo a lungo, interagiscono con i processi fisiologici e patologici dell'organismo umano.

Caro cibo, quanto mi costi

Il problema non si esaurisce, però, qui. Anche laddove i benefici di una molecola, di un particolare cibo o di uno stile alimentare siano pressoché certi, ad entrare in gioco è un altro problema: l'**elevato costo dei prodotti più salutari**, non più trascurabile alla luce dell'attuale crisi economica.

Proprio di questo aspetto si occupa il **Barometro Nutrieconomico della Dieta Mediterranea**, un nuovo strumento che permette di comparare gli alimenti appartenenti ad una stessa categoria (ad esempio, le diverse carni) presentato a NutriMI da **Laura Primavesi**, biotecnologa alimentare di Sprim Italia, azienda di consulenza strategica nel campo della salute dell'uomo e dell'ambiente.

Grazie al monitoraggio del servizio di rilevamento prezzi del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, gli autori del barometro hanno calcolato il prezzo medio nazionale di diversi degli alimenti presenti nella **Piramide Alimentare italiana**. La qualità nutrizionale di quegli alimenti per cui sono noti i livelli di assunzione di riferimento (i cosiddetti LARN) è stato, invece, calcolato sulla base delle tabelle compositive dell'Inran, l'Istituto Nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione. In questo modo è stato possibile creare uno strumento che permette ai consumatori di essere più informati e più consapevoli delle proprie scelte alimentari e di ridurre i costi dell'alimentazione senza rinunciare alla qualità nutrizionale.

Dalla presentazione dei risultati del barometro è emerso che

le categorie nelle quali gli alimenti presentano una qualità nutrizionale abbastanza simile ma prezzi diversificati sono quelle delle carni, dei prodotti ittici e dei derivati del latte. Significa che per questi prodotti è possibile effettuare una scelta che privilegi la componente economica senza penalizzare l'aspetto nutrizionale.

I comparti della verdura e degli ortaggi e quello dei cereali e derivati, invece, presentano prezzi ma anche profili nutrizionali abbastanza diverse.

Nel caso delle carni fresche è risultato chiaro che

le carni bianche private della pelle, come il petto di tacchino o di pollo, hanno una qualità nutrizionale paragonabile a quella di alcuni tagli di vitellone, ma ad un

prezzo a porzione inferiore.

Allo stesso modo

nel comparto dei prodotti ittici, il pesce azzurro e la trota, per i pesci d'acqua dolce, presentano la qualità nutrizionale maggiore al prezzo inferiori.

Tenendo conto di queste evidenze il prezzo della spesa settimanale necessaria per seguire i consigli della Piramide Italiana della Dieta Mediterranea può essere ridotto del 30%, passando dai 48 ai 35 euro a testa.

Informazione, regole e spesa corretta

Al termine di queste due giornate, sembra chiaro che per assicurarsi un'alimentazione corretta è necessario che ognuno di noi faccia attenzione a diversi fattori, riconoscendo, grazie ad un'informazione corretta, i falsi miti (come quelli che hanno portato molti a demonizzare il consumo di carne rossa) e gli eccessivi entusiasmi (come quelli suscitati da alcuni degli studi condotti sui polifenoli), tenendo presenti le regole di una sana alimentazione (suggerite dai LARN e dalla Piramide Italiana della Dieta Mediterranea) e cercando di scoprire (grazie a strumenti come il Barometro Nutrieconomico) come risparmiare sulla spesa senza dover rinunciare alla qualità della propria dieta.

Una volta tenuti in considerazione tutti questi aspetti non resta che godersi ogni boccone mangiato durante la giornata.

Scelti per voi da [BlogoTV](#)



Leggi anche: [ALIMENTAZIONE](#) [Eventi](#) [Benessere](#)

 ARTICOLI CORRELATI



Lordosi cervicale: sintomi e rimedi per la riduzione fisiologica



Contro diabete, obesità e cancro un aiuto arriva dal mango



Mielopatia cervicale: i sintomi, la diagnosi e le cause principali



NutriMi 2013, al Forum di Nutrizione Pratica vince la carne rossa

Powered by

0 COMMENTI [AGGIUNGI IL TUO](#)

con

[Chi siamo](#) [Contatti](#) [Condizioni d'utilizzo](#) [Privacy](#) [Archivi](#)

Seguici:



© 2004-2013 Blogio.it, alcuni diritti riservati sotto licenza Creative Commons.
Per informazioni pubblicitarie e progetti speciali su Blogio.it contattare la concessionaria esclusiva Populis Engage.
Blogio è un supplemento alla testata Blogio.it registrata presso il Tribunale di Milano n. 487/06, P. IVA 04699900967.



Impossibile

Cause più probabili

