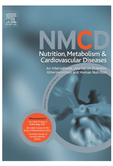
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA



clicca qui per visualizzare il numero di NOVEMBRE

Tra gli articoli in uscita nel numero di novembre di Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases segnaliamo una revisione sistematica sull'impatto della Dieta Mediterranea sulle prestazioni atletiche, che evidenzia effetti positivi su forza esplosiva, potenza anaerobica/aerobica e composizione corporea, suggerendo il modello mediterraneo come riferimento per gli sportivi.
Una meta-analisi ha invece confrontato due varianti della Dieta Mediterranea, arricchita rispettivamente con olio d'oliva o frutta secca, su pressione arteriosa e profilo lipidico in soggetti a rischio cardiovascolare. I risultati mostrano effetti simili su lipidi e pressione diastolica, mentre la frutta secca riduce leggermente la pressione sistolica rispetto all'olio d'oliva.
Uno studio longitudinale brasiliano su 4.287 adulti ha rilevato che saltare la prima colazione aumenta del 51% il rischio di sindrome metabolica, raddoppiandolo nei soggetti con depressione.
Infine, un trial clinico randomizzato su 58 adulti con diabete di tipo 1 ha mostrato che sostituire prodotti animali con alimenti vegetali favorisce la perdita di peso e migliora la sensibilità insulinica.

Per visualizzare i contenuti dei numeri di novembre cliccare
https://www.nmcd-journal.com/current

Novità della letteratura

Un'elevata assunzione e una maggiore varietà di flavonoidi nella dieta si associano a ridotta mortalità per tutte le cause

Lara Costantini

Un recente studio prospettico su una corte di 124.805 partecipanti ha dimostrato che il consumo dietetico di una più ampia varietà di flavonoidi è associato a una mortalità ridotta dal 6 al 20% [per diverse malattie croniche, tra cui quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2, i tumori e le patologie neurodegenerative, confermando al tempo stesso il ruolo protettivo ed indipendente del consumo di quantità complessivamente più alte. Pertanto lo studio suggerisce che consumare una quantità maggiore e una più ampia varietà di flavonoidi è più benefico per la salute a lungo termine rispetto all'incremento di uno soltanto di questi due fattori.

leggi

Novità della letteratura

Sicurezza e sicurezza alimentare in Italia: un divario Nord-Sud ancora evidente

Martina Moretton, Andrea Devecchi

Un'indagine nazionale condotta su oltre 1.700 adulti italiani ha evidenziato un netto divario tra Nord e Sud in termini di sicurezza alimentare (food safety) e di accessibilità al cibo (food security). Le regioni del Sud e le Isole presentano livelli inferiori di conoscenza e comportamenti corretti in materia di sicurezza alimentare, oltre ad una maggiore prevalenza di ridotta accessibilità al cibo. Le differenze emergono anche dopo aver considerato fattori come età, genere e grado di istruzione, indicando un forte impatto del contesto territoriale e socio-economico.

leggi

Notizie dalla SINU

Genova ospita il Convegno Regionale SINU su Benessere, Salute e Dieta Mediterranea

Si terrà il prossimo 12 dicembre, alle ore 9:30, presso il Salone del Bergamasco della Camera di Commercio di Genova, il Convegno Regionale SINU Liguria e Sardegna dal titolo "Benessere, Salute e Sostenibilità: il patrimonio bioattivo della Dieta Mediterranea Ligure".
L'incontro rappresenta un'importante occasione di approfondimento sul ruolo della Dieta Mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità, non solo come modello nutrizionale ma anche come fonte di molecole bioattive, tra cui polifenoli, carotenoidi, fitosteroli, acidi grassi omega-3, peptidi bioattivi, fibre fermentescibili e composti solforati, fondamentali nella prevenzione di malattie croniche cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative. Il convegno si propone di esplorare i meccanismi molecolari, le evidenze cliniche e le potenzialità terapeutiche di questi composti, attraverso un approccio integrato che unisce ricerca di base, nutrizione clinica e salute pubblica.
L'evento è gratuito, ma è richiesta l'iscrizione.

Per informazioni e registrazioni: **sinu_liguria_sardegna@sinu.it.**

L'evento riunirà esperti, ricercatori e professionisti del settore per discutere le ultime novità scientifiche, promuovendo la Dieta Mediterranea non solo come stile alimentare, ma anche come strumento di salute e sostenibilità per le comunità locali.

Notizie dalla SINU

Alimentazione plant-based e salute: convegno regionale SINU Molise-Puglia a Pozzilli

Si terrà venerdì 12 dicembre, a partire dalle ore 14, presso l'IRCCS Neuromed di Pozzilli, il Convegno Regionale della Sezione Molise-Puglia della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), con corso ECM per professionisti della salute, dal titolo "Alimentazione plant-based e planetaria: impatto sulla salute e sull'ambiente".
La giornata si propone di approfondire le basi scientifiche, le potenzialità e le criticità delle diete a prevalenza vegetale, con particolare attenzione al modello della "dieta planetaria" proposto dalla Commissione EAT-Lancet, che integra prevenzione nutrizionale e sostenibilità ambientale, in linea con gli obiettivi dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile.
L'iniziativa è rivolta a tutte le professioni sanitarie – medici, nutrizionisti, biologi, farmacisti, psicologi, dietisti, infermieri e altre figure – con un numero massimo di 40 partecipanti e riconoscimento di 4 crediti ECM. Sarà inoltre possibile partecipare online al link:
https://neuromedspa.my.webex.com/neuromedspa.my-it/j.php?MTID=m2120bfcbf0d7c5cb18499952586be246

Il convegno prevede interventi di esperti che approfondiranno temi come la qualità delle proteine nelle diete vegetali, la prevenzione delle carenze nutrizionali, gli aspetti psicologici delle scelte alimentari sostenibili e il confronto tra diete plant-based, Dieta Mediterranea e modelli planetari. Particolare attenzione sarà dedicata anche al ruolo del vino nelle diete salutari contemporanee.

Il programma includerà sessioni di discussione, momenti pratici di pianificazione alimentare e la possibilità di partecipare da remoto, offrendo un'importante occasione di aggiornamento per affrontare la sfida di una nutrizione che sia al tempo stesso promotrice di salute e sostenibilità ambientale.

SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL!

SINU - Società Italiana di Nutrizione

@SINU_italia

@sinu_italia

SOCI COLLETTIVI SINU

Per maggiori informazioni:
www.sinu.it | info@sinu.it