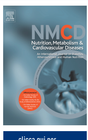
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA



clicca qui per visualizzare il numero di DICEMBRE

Tra gli articoli in uscita nel numero di dicembre di Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases segnaliamo uno studio prospettico condotto nella popolazione adulta cinese che mostra come una più elevata qualità globale della dieta, valutata tramite il Global Diet Quality Score, sia associata a una riduzione significativa del rischio di malattie cardiovascolari non fatali, in particolare di ictus, e della mortalità per tutte le cause, con effetti più evidenti nei maschi.
Una revisione sistematica con meta-analisi evidenzia invece che solo il 38% dei soggetti tra 2 e 24 anni presenta un'elevata aderenza alla Dieta Mediterranea e che tale aderenza è ulteriormente diminuita negli ultimi anni, sottolineando un progressivo peggioramento della qualità della dieta e la necessità di interventi educativi e politiche di prevenzione mirate.
Infine, uno studio di coorte multicentrico brasiliano (ELSA-Brasil) non ha riscontrato associazioni significative tra l'aderenza a diversi punteggi dietetici ispirati al modello EAT-Lancet e la progressione dell'aterosclerosi subclinica, valutata tramite calcificazione coronarica e spessore intima-media carotideo, suggerendo che l'impatto di questo modello sugli indicatori precoci di malattia cardiovascolare possa variare in base al contesto e alla popolazione studiata.

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

Ruolo delle mandorle nella salute cardiometabolica: evidenze scientifiche e nuove prospettive di ricerca

Le mandorle, apprezzate sia come snack che come ingredienti versatili, dalla farina alla bevanda fino al burro di mandorle, stanno conquistando sempre più attenzione per il loro potenziale ruolo nella prevenzione delle malattie cardiometaboliche. Negli Stati Uniti, il consumo medio annuo di mandorle intere si aggira intorno a 1 kg per persona, mentre in Europa varia tra 0,7 e 1 kg. In Asia, invece, il consumo è notevolmente inferiore, oscillando tra 0,09 e 0,6 kg all'anno.
Dal punto di vista nutrizionale, le mandorle sono una fonte importante di nutrienti. Una porzione di 30 g di mandorle crude, intere, apporta circa 175 kcal, 15 g di grassi prevalentemente mono- e polinsaturi, 3.5 g di fibra alimentare e fino a 6.5 g di proteine. Per questo motivo, le mandorle sono inserite nel gruppo delle proteine alimentari nelle linee guida dietetiche statunitensi (US Dietary Guidelines for Americans - DGA), che riconoscono la frutta secca a guscio come parte integrante di un'alimentazione sana. Anche nella Piramide alimentare mediterranea, la frutta secca a guscio è consigliata per un consumo quotidiano (SINU, 2025).

leggi

Novità della letteratura

Pattern alimentari in donne con pregressa diagnosi di tumore al seno e cambiamenti dei consumi nel tempo: risultati del trial InForma

Patrizia Gnagnarella, Giulia Carioni

Il tumore al seno è la neoplasia più diffusa tra le donne in Italia e la promozione di stili di vita sani è cruciale per ridurre il rischio di recidiva e comorbidità. Il trial InForma, condotto su 260 donne sovrappeso con storia di tumore al seno, ha dimostrato l'efficacia di un intervento personalizzato su dieta e/o attività fisica nel favorire la perdita di peso. L'analisi secondaria dei dati ha evidenziato una riduzione dell'apporto energetico e un incremento dell'aderenza alla Dieta Mediterranea, più pronunciati nel gruppo dieta (DI) e combinato con attività fisica (PADI). Questi risultati confermano che interventi personalizzati possono favorire miglioramenti alimentari duraturi e integrare efficacemente la gestione oncologica a lungo termine.

leggi

Novità della letteratura

L'impatto degli interventi dietetici sulla salute cardiometabolica

Cristiana Mignogna

Le malattie cardiometaboliche sono in forte crescita e la dieta svolge un ruolo centrale nella loro prevenzione e gestione. Una revisione della letteratura ha indagato gli effetti di vari modelli dietetici sui parametri cardiometabolici, focalizzando l'attenzione su Dieta Mediterranea, restrizione calorica e digiuno intermittente, oltre a singole componenti alimentari con un ruolo rilevante sulla salute. Ma poiché la risposta alla dieta varia tra individui, sono necessari interventi personalizzati, supportati da modifiche dello stile di vita.

leggi

Novità della letteratura

Come sta cambiando la comunicazione nutrizionale nell'epoca dei social media: una revisione sistematica

Alice Fogniani

Una recente revisione sistematica ha analizzato l'uso dei social media da parte di nutrizionisti e dietisti regolarmente registrati nella loro pratica professionale, con particolare attenzione ai benefici percepiti, alle competenze digitali e alle responsabilità etiche ad essa connesse.

leggi

Novità della letteratura

Strategie nutrizionali per ottimizzare il recupero post-esercizio: evidenze dalla letteratura recente

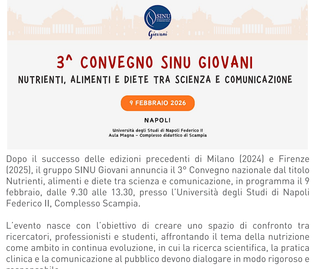
Gloria Bartocci

Il recupero post-esercizio rappresenta una fase cruciale per ristabilire le riserve energetiche e favorire l'adattamento muscolare. Una recente revisione della letteratura evidenzia come l'assunzione tempestiva di carboidrati favorisca la risintesi del glicogeno, mentre le proteine contribuiscono alla riparazione dei tessuti e alla sintesi proteica. La co-ingestione di macronutrienti migliora ulteriormente i processi di recupero, così come un'adeguata idratazione e la reintegrazione elettrolitica. Micronutrienti e supplementi ergogenici, se utilizzati in modo mirato, possono supportare performance e recupero. Le strategie devono essere personalizzate in base al tipo di sport, al carico di lavoro e al profilo dell'atleta.

leggi

Notizie dalla SINU

Nutrienti, alimenti e diete tra scienza e comunicazione: il 3° Convegno SINU Giovani arriva a Napoli



Dopo il successo delle edizioni precedenti di Milano (2024) e Firenze (2025), il gruppo SINU Giovani annuncia il 3° Convegno nazionale dal titolo Nutrienti, alimenti e diete tra scienza e comunicazione, in programma il 9 febbraio, dalle 9.30 alle 13.30, presso l'Università degli Studi di Napoli Federico II, Complesso Scampia.

L'evento nasce con l'obiettivo di creare uno spazio di confronto tra ricercatori, professionisti e studenti, affrontando il tema della nutrizione come ambito in continua evoluzione, in cui la ricerca scientifica, la pratica clinica e la comunicazione al pubblico devono dialogare in modo rigoroso e responsabile.

Il programma del convegno si articolerà in due sessioni tematiche. La prima, "Nutrienti oltre le semplificazioni", sarà dedicata all'analisi critica di miti e false credenze su carboidrati, grassi e proteine, approfondendo il rapporto tra evidenze scientifiche, buone pratiche e percezione pubblica.

La seconda sessione, "Dieta e salute: dalla teoria alla pratica", si concentrerà invece sulla personalizzazione della nutrizione nelle diverse fasi della vita, sulle strategie dietetiche per lo sportivo e sull'importanza di una comunicazione nutrizionale efficace e consapevole.
A chiudere i lavori sarà una lettura finale dal titolo "La fiducia come chiave del counseling nella comunicazione nutrizionale", che offrirà una riflessione sul ruolo centrale del professionista nel tradurre la scienza in messaggi chiari, comprensibili e affidabili.

Il convegno è rivolto a studenti dei corsi di Laurea Triennale e Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, Dietistica, Scienze e Tecnologie Alimentari, Scienze Gastronomiche, oltre che a professionisti sanitari e operatori del settore alimentare interessati ai temi della nutrizione e della comunicazione scientifica.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il gruppo organizzatore all'indirizzo: sinu_giovani@sinu.it

SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL!

SINU - Società Italiana di Nutrizione
@SINU_italia
@sinu_italia

SOCI COLLETTIVI SINU