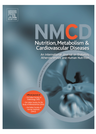
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA



clicca qui per visualizzare il numero di Febbraio

Tra gli articoli in uscita nel numero di febbraio di Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases segnaliamo uno studio che ha utilizzato strumenti di intelligenza artificiale e l'analisi dei metaboliti nel sangue per predire l'aderenza alla Dieta Mediterranea, mostrando come sia possibile identificare i pattern alimentari con elevata precisione, almeno in condizioni controllate.
Uno studio prospettico condotto su donne in post-menopausa con ipertensione e obesità ha confrontato una dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico, il digiuno intermittente e la dieta libera. Dopo sei mesi, solo la dieta chetogenica ha ridotto in modo significativo la massa ventricolare sinistra e lo spessore del tessuto adiposo epicardico, suggerendo benefici cardiovascolari concreti in questa popolazione ad alto rischio.
Infine, un'analisi secondaria dello studio InForma su 260 sopravvissute a tumore della mammella mostra che interventi personalizzati su dieta e attività fisica favoriscono riduzioni di calorie e nutrienti e migliorano l'aderenza alla Dieta Mediterranea nel lungo periodo, indipendentemente dal tipo di intervento, confermando l'efficacia delle strategie mirate per supportare cambiamenti alimentari sostenibili.
Per visualizzare i contenuti dei numeri di febbraio cliccare
https://www.nmcd-journal.com/issue/S0939-4753(26)X0002-3

In primo piano

Un elevato consumo di alimenti ultra-processati può aumentare la mortalità anche dopo un tumore

Marialaura Bonaccio

Un'analisi del Progetto Moli-sani su un campione di persone con una precedente diagnosi di tumore mostra che un alto consumo di alimenti ultra-processati è associato a un aumento della mortalità totale e per cancro dopo quasi 15 anni di follow-up. Il legame persiste anche considerando la qualità complessiva della dieta e potrebbe essere mediato da maggiore infiammazione e frequenza cardiaca a riposo.

leggi

Novità della letteratura

Dieta Mediterranea più efficace delle Planetary Health Diet nel garantire qualità nutrizionale e sostenibilità ambientale nella popolazione italiana

Simona Esposito

Uno studio condotto su adulti italiani confronta diversi indici di aderenza alla Planetary Health Diet con la Dieta Mediterranea, evidenziando come quest'ultima garantisca una migliore adeguatezza nutrizionale e risultati ambientali più favorevoli, confermandosi un modello alimentare sostenibile e ben adattato al contesto nazionale.

leggi

Novità della letteratura

Sonno e salute cardiometabolica: risultati di uno studio cross-sectional

Sofia Lotti

Il sonno rappresenta un pilastro fondamentale della salute, ma la sua qualità e regolarità risultano sempre più compromesse nella popolazione moderna. I risultati di un recente studio trasversale indicano che una durata insufficiente e un'elevata irregolarità del sonno sono associate a un profilo cardiometabolico meno favorevole. Queste evidenze rafforzano l'importanza di considerare il sonno come un fattore di rischio modificabile nella prevenzione cardiometabolica.

leggi

Notizie dalla SINU

NUTRIENTI, ALIMENTI E DIETE TRA SCIENZA E COMUNICAZIONE

Al 3° Convegno SINU Giovani il confronto su macronutrienti, modelli alimentari e divulgazione scientifica nell'era dell'informazione rapida.

Parlare di nutrizione oggi significa muoversi in un ambito in continua e rapida evoluzione, in cui ricerca scientifica, pratica clinica e comunicazione verso il grande pubblico si intrecciano strettamente. Comprendere e comunicare correttamente nutrienti, alimenti e modelli dietetici rappresenta una sfida cruciale, soprattutto in un contesto dominato da semplificazioni, mode alimentari e informazioni spesso parziali o fuorvianti. Non è un caso che, secondo recenti indagini europee, oltre il 60% dei cittadini dichiari di ricevere informazioni nutrizionali principalmente dai social media, dove la qualità delle fonti è estremamente variabile.

leggi

3° CONVEGNO SINU GIOVANI

SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL!

SINU - Società Italiana di Nutrizione

@SINU_italia

@sinu_italia

SOCI COLLETTIVI SINU