SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

clicca qui per visualizzare il numero di marzo

Tra gli articoli in uscita nel numero di marzo di Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases segnaliamo uno studio su 320 pazienti con cardiopatia coronarica che ha mostrato che una dieta ricca di carni, cereali raffinati, oli e cibi processati aumenta la vulnerabilità delle placche coronariche attraverso l'aumento dell'indice infiammatorio dietetico, mentre schemi alimentari più equilibrati riducono l'infiammazione e il rischio cardiovascolare.
Lo studio di una coorte taiwanese di oltre 86.000 adulti ha mostrato che consumare almeno tre porzioni di frutta e verdura al giorno riduce il rischio di rapido declino della funzione renale, con effetti maggiori per chi ne assume ≥5 porzioni, confermando l'importanza di diete ricche di questi alimenti ai fini della nefroprotezione.
Un'indagine su pazienti con osteoporosi ha mostrato come le abitudini alimentari influenzino il rischio di fratture da fragilità. Una maggiore adesione alla Dieta Mediterranea, un basso consumo di sale e un'adeguata assunzione di calcio riducono significativamente il rischio di fratture, confermando l'importanza di un'alimentazione equilibrata per la salute delle ossa.
Infine, uno studio su oltre 42.000 partecipanti in Vietnam ha mostrato che un maggiore apporto di triptofano nella dieta riduce il rischio di malattie cardiovascolari, con effetti protettivi osservati in uomini, fumatori, bevitori e adulti con BMI <23 kg/m², probabilmente grazie alle proprietà antiossidanti e neuroprotettive del triptofano.
Per visualizzare i contenuti dei numeri di marzo cliccare https://www.nmcd-journal.com/issue/S0939-4753(26)X2001-4

In primo piano

Una valutazione critica delle Linee guida alimentari per gli americani 2025–2030

Annalisa Giosuè

Un viewpoint pubblicato su Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases analizza criticamente le Linee Guida Dietetiche per gli americani 2025–2030. Il documento conferma le raccomandazioni precedenti su gruppi alimentari e limiti per grassi saturi, zuccheri e sodio, e invita a ridurre alimenti ultra-processati e bevande zuccherate. Tuttavia, suscita perplessità la proposta di aumentare l'apporto proteico da fonti animali e di considerare alcune fonti di grassi saturi come alternative a grassi più salutari. Inoltre, la nuova piramide alimentare potrebbe scoraggiare il consumo di cereali integrali e non viene considerato l'impatto ambientale delle scelte alimentari.

leggi

Novità della letteratura

Alimenti ultra-processati e infiammazione: il ruolo chiave della carenza di polifenoli nella dieta

Emilia Ruggiero

I dati dello studio Moli-sani indicano che un maggiore consumo di alimenti ultra-processati si associa a un ridotto apporto di polifenoli e a più alti livelli di infiammazione sistemica, suggerendo un possibile ruolo di questi composti bioattivi nel mediare gli effetti di questi cibi sulla salute.

leggi

Novità della letteratura

Variazioni nelle concentrazioni ematiche di ormoni sessuali femminili in un trial randomizzato di 24 mesi su dieta e attività fisica: i risultati dello studio DAMA

Elisa Pastore

Il coinvolgimento degli ormoni steroidei nell'eziologia di diverse patologie, tra cui il cancro mammario, è ampiamente documentato. La possibilità che gli interventi sullo stile di vita influenzino l'esposizione della donna è un argomento di grande rilevanza anche in postmenopausa. In questo contesto, le analisi secondarie dello studio DAMA suggeriscono che, nelle donne sane in postmenopausa, un intervento dietetico di 24 mesi caratterizzato da un aumento delle fonti vegetali ["plant-based"] moduli le concentrazioni plasmatiche di estradiolo, indipendentemente dalla perdita di peso.

leggi

Notizie dalla SINU

Sofia Lotti vince il Premio Andrea Ghiselli 2026: la nutrizione al centro dei Dialoghi sull'Alimentazione

La ricercatrice dell'Università di Firenze premiata per lo studio "Chronodiet", alla prima edizione dei Dialoghi sull'Alimentazione, iniziativa promossa da Fondazione Istituto Danone e SINU.

Come si sviluppano e consolidano le evidenze scientifiche sui temi complessi della nutrizione? E quale ruolo compete alla comunità scientifica nel preservare il rigore del metodo? Queste sono alcune delle domande alla base della prima edizione dei "Dialoghi sull'Alimentazione", che si è svolta nel febbraio scorso a Roma, nell'Istituto della Enciclopedia Italiana Treccani, in memoria di Andrea Ghiselli, figura di riferimento della nutrizione italiana.

leggi

IL PREMIO ANDREA GHISELLI 2026

46° CONGRESSO NAZIONALE
SINU 2026
BERGAMO, 27-29 MAGGIO

SEGUICI ANCHE SUI SOCIAL!

SINU - Società Italiana di Nutrizione
@SINU_Italia
@sinu_italia

SOCI COLLETTIVI SINU