

PASTATREND 2013






Convegno "Alimentazione e Salute"

PastaTrend: La Dieta Mediterranea allunga la speranza di vita in buona salute

La pasta presenta un indice glicemico basso e ricco di polifenoli, specie nella sua versione integrale

Publicato il 12/04/2013 alle 14:53



Mac lento?

Scarica MacKeeper e metti il turbo al tuo Mac!

[Download gratuito](#)


Uno degli obiettivi prioritari di **PastaTrend** è da sempre la promozione della pasta, della dieta mediterranea e della corretta alimentazione.

"Tutti gli studi epidemiologici eseguiti negli ultimi quaranta anni – evidenzia il professor Enrico Roda, Past President della Federazione Italiana Società Malattie Digestive e attuale Presidente della Fondazione Istituto di Scienze della Salute – documentano, in maniera inequivocabile, che l'adesione alla **Dieta Mediterranea** allunga la speranza di vita in buona salute, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari e cancro. Questo effetto è dovuto in particolar modo alla componente vegetale.

La pasta è, dal punto di vista salutare, il prodotto cerealicolo migliore "perché – spiega il gastroenterologo che è anche il coordinatore della Commissione "Medicina e Salute" del Comitato Scientifico di PastaTrend – presenta un indice glicemico basso e ricco di polifenoli, specie nella sua versione integrale. Pertanto, apporta un contributo fondamentale a quel 50% di carboidrati complessi che l'individuo dovrebbe assumere in un giorno". La scommessa ora è come migliorarla. L'analisi sarà affrontata durante il **Convegno "Alimentazione e**

Salute" che vedrà riunita la comunità scientifica a Verona il prossimo 9 aprile. Medici, dietisti, farmacisti, biologi discuteranno la questione partendo dalle selezioni genetiche fino ad arrivare alla fortificazione della pasta, tenendo conto anche di un problema particolarmente sentito: l'intolleranza al glutine.

Centrale sarà anche la discussione sul ruolo del microbioma intestinale, ovvero quell'insieme di batteri che risiedono nel nostro intestino, la cui dimensione è talmente grande da realizzare una massa di dna pari a quella dell'individuo che lo ospita e che secondo le rivoluzionarie scoperte di questi ultimi tre/quattro anni ha un ruolo determinante per la nostra salute ed è la chiave di volta su cui far leva per sconfiggere l'insorgere della malattia metabolica e dell'obesità dilagante nella società contemporanea, ora curabile con la terapia chirurgica.

PastaTrend: La Dieta Mediterranea allunga la speranza di vita in buona salute

<http://www.newsfood.com/q/f3ecd5/pastatrend-la-dieta-mediterranea-allunga-la-speranza-di-vita-in-buona-salute/>