

## La pasta ti allunga la vita!

di oggisalute | 2 aprile 2013 | pubblicato in Cronaca, Nutrizione, Prevenzione



"Tutti gli **studi epidemiologici** eseguiti negli ultimi quaranta anni **documentano**, in maniera inequivocabile- evidenza **Enrico Roda**, Past President della Federazione Italiana Società Malattie Digestive e attuale Presidente della **Fondazione Istituto di Scienze della Salute** – 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 **Pasta Trend** – presenta un **indice glicemico basso e ricco di polifenoli**, specie nella sua versione integrale. Pertanto, apporta un **contributo fondamentale** a quel 50 per cento di carboidrati complessi che l'individuo dovrebbe assumere in un giorno".

**Promuovere il consumo della pasta**, la dieta mediterranea e la corretta alimentazione sono gli obiettivi prioritari di **Pasta Trend**, che in occasione della sua Preview a **Sol&Agrifood**, la Rassegna dell'agroalimentare di qualità in programma dal **7 al 10 aprile**, organizza uno specifico convegno su "**Alimentazione e salute**" il giorno 9 aprile.

### Approfondimenti

 Mi piace 0

 Tweet

### Articoli correlati

- [Dieta mediterranea, nuove conferme](#)
- [Crisi: troppo cara la dieta mediterranea](#)

### Lascia un Commento

Nome (obbligatorio)

Mail (che non verrà pubblicata) (obbligatorio)

Sito web



Codice CAPTCHA \*

### // Video



Palermo: "Fondazione Umberto Veronesi"

### PARLA L'ESPERTO



PROF. PASQUANTONIO - DR. MICELI

### SALUTE E BELLEZZA DEI NOSTRI DENTI

Per molti anni il ricorso all'odontoiatria per i pazienti è stato un ricorrere alla stessa esclusivamente in condizioni di emergenza. Il dentista veniva consultato e "frequentato" di malavoglia e con un fondo non indifferente di paura solo in condizioni critiche quando cioè non se ne poteva fare assolutamente a meno. Fino a dieci anni fa [...]

### // Classifica del mese

#### VACCINO CONTRO L'HIV-1? LA SPERANZA È RACCHIUSA IN UNA SIGLA: EOD-GT6

Un immunogeno molto promettente nella strada verso un vaccino contro l'Hiv-1....

#### SARA ORA POTRÀ CORRERE E SALTARE

Utilizzata la termoablazione a radiofrequenza per sconfiggere tumore benigno nel femore di una bambina....

#### "NEMO SUD". A MESSINA UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER LE PATOLOGIE NEUROMUSCOLARI

Arrivano i primi pazienti al Nemo Sud, centro clinico per la cura delle persone affette da patologie neuromuscolari. ...

#### PALERMO.CAPUTO:15 MLN PER MESSA IN SICUREZZA OSPEDALE INGRASSIA

L'Ingrassia copre un bacino d'utenza di oltre 300