

Newsletter 11- 2024

AGGIORNAMENTI SCIENTIFICI SULL'ALIMENTAZIONE

Newsletter periodica realizzata con il contributo non condizionante del
Consorzio Tutela Grana Padano

*In questa newsletter troverete tra gli articoli di aggiornamento un piccolo FOCUS sulla Dieta Mediterranea:
abbiamo selezionato 4 articoli che la valorizzano come dieta da consigliare per uno stile di vita sano,
ma non solo.*

News Età adulta

22 Marzo 2024

Dieta Mediterranea e caratteristiche del sonno: una revisione sistematica delle evidenze attuali

La qualità del sonno è importante per il nostro benessere fisico e psichico. Questa revisione riporta un'associazione significativa tra una maggiore aderenza alla dieta mediterranea e una minore probabilità di avere disturbi del sonno (scarsa qualità del sonno, durata del sonno inadeguata, eccessiva sonnolenza diurna o altri sintomi

Fonte: J Godos, R Ferri, G Lanza, et al. (2024) Nutrients.

[Leggi tutto](#)

Ruolo della Dieta Mediterranea nelle malattie endocrine: una panoramica congiunta dell'endocrinologo e del nutrizionista

Le proprietà antinfiammatorie ed antiossidanti della dieta mediterranea, correlate anche ai suoi alti livelli di sostanze fitochimiche, sembrano svolgere un ruolo negli effetti benefici verso la prevenzione e il trattamento della maggior parte dei disturbi endocrini.

Fonte: L Barrea, L Verde, G Annunziata et al. (2024) J Endocrinol Inves

[Leggi tutto](#)

Malattie cardiovascolari e Dieta Mediterranea: approfondimenti sulle risposte specifiche in base al sesso

Recente revisione della letteratura pubblicata su Nutrients che fornisce una panoramica completa delle prove attuali che riguardano la dieta mediterranea e il suo ruolo sulla salute cardiovascolare nella donna.

Fonte: A Pant, DP. Mastica, MA Mames et al. (2024) Nutrients

[Leggi tutto](#)

L'associazione tra Dieta Mediterranea e i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile

Studio che analizza la possibile associazione della dieta mediterranea ai sintomi del colon irritabile valutando un possibile cambiamento del microbiota intestinale.

Fonte: EY Chen, S Mahurkar-Joshi, C Liu, et al (2024) Clin Gastroenterol Hepatol.

[Leggi tutto](#)

Il ruolo prognostico della qualità della dieta nei pazienti con MAFLD e attività fisica: dati da NHANES

Studio longitudinale che evidenzia come nei soggetti affetti da steatosi epatica associata a disfunzione metabolica che non svolgono attività fisica sia necessaria una maggior aderenza ad una dieta adeguata. L'attività fisica è correlata alla riduzione degli eventi avversi.

Fonte: J Huang, Y Wu, J Zheng et al (2024) Nutr Diabets

[Leggi tutto](#)

L'apnea ostruttiva del sonno (OSA) è associata ad una aumento del rischio di sarcopenia a esordio precoce e di obesità sarcopenica: risultati NHANES 2015-2018

Studio americano che indica la sindrome delle apnee notturne come un fattore di rischio indipendente nel ridurre la massa muscolare e determinare una prevalenza di sarcopenia e/o obesità sarcopenica ad esordio precoce.

Fonte: X Tao, R Niu, W Lu et al (2024) Int J Obes (Londra).

[Leggi tutto](#)

News Età pediatrica

22 Marzo 2024

Sviluppo e validazione di un breve questionario dietetico per valutare i comportamenti alimentari legati all'obesità nei bambini piccoli

EPOCH-DQ è il nome del questionario dietetico sulla prevenzione precoce dell'obesità nell'infanzia rivolto a bambini dai 6 mesi ai 5 anni sviluppato in questo studio e che tra i punti di forza vanta la facile e veloce somministrazione.

Fonte: L Bell, A Manson, D Zarnowiecki, et al (2024) Matern Child Nutr

[Leggi tutto](#)

Crononutrizione e salute metabolica nei bambini e negli adolescenti: una revisione sistematica ed una meta-analisi

La crononutrizione rappresenta un campo di ricerca interessante della nutrizione in età adulta, in questo studio sembra esserci una potenziale implicazione anche nell'influenzare la salute metabolica pediatrica

Fonte: G Fiore, S Scapaticci, CR Neri et al (2024) Nutr Rev.

[Leggi tutto](#)