

Newsletter 35 – 2024

AGGIORNAMENTI SCIENTIFICI SULL'ALIMENTAZIONE

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

In questa newsletter approfondiamo come spesso il consumo di specifiche categorie di alimenti sia associato all'aumentato rischio di sviluppare patologie o al contrario svolga un ruolo di prevenzione. L'obesità si conferma un fattore di rischio cardiovascolare ma non bisogna guardare solo il BMI.

News Età adulta

19 Settembre 2024

Consumo di carne ed incidenza di diabete mellito di tipo 2: una meta-analisi di 1,97 milioni di adulti con 100.000 casi di incidenza da 31 coorti in 20 paesi

Una importante meta-analisi condotta su quasi due milioni di adulti in 20 Paesi e pubblicata sulla rivista scientifica *Lancet Diabetes and Endocrinology* sembra confermare che il consumo di carne, in particolare di quella lavorata e di quella rossa non lavorata, è un fattore di rischio per lo sviluppo del diabete di tipo 2 in tutte le popolazioni.

Fonte: C Li, TRP Bishop, F Imamura et al (2024) Lancet Diabetes Endocrinol

[Leggi tutto](#)

Associazione tra consumo di frutta e verdura in età adulta e sintomi depressivi in tarda età: the Singapore Chinese Health Study.

Studio condotto su 13.738 persone di etnia cinese residenti a Singapore, selezionate dai record del Singapore Chinese Health Study e seguite per circa 20 anni che conferma come il corretto consumo di frutta in età adulta riduce il rischio di depressione in età avanzata.

Fonte: H Li, L-T Sheng, A Jin et al (2024) J Nutr Health Aging.

[Leggi tutto](#)

Alimentazione sana oltre i cereali integrali: approfondimenti sulle associazioni tra qualità della dieta e rigidità arteriosa nella coorte del Brisighella Heart Study

Un consumo elevato di cereali raffinati aumenta il rischio di malattia e mortalità cardiovascolari rispetto agli integrali.

Fonte: Fonte: M Giovannini, F Fogacci, et al (2024) Nutrients

[Leggi tutto](#)

Stima globale delle inadeguatezze dei micronutrienti nella dieta: un'analisi modellistica

Più di 4 milioni della popolazione mondiale consuma livelli inadeguati di diversi micronutrienti essenziali per la salute, tra cui calcio, ferro e vitamine C ed E.A

rivelarlo questo studio condotto dai ricercatori della Harvard T.H. Chan School of Public Health, della UC Santa Barbara, UCSB, e della Global Alliance for Improved Nutrition, GAIN, pubblicato su The Lancet Global Health.

Fonte: S Passarelli, CM Free, A Shepon et al. (2024) Lancet Glob Health

[Leggi tutto](#)

La prevalenza dell'obesità metabolicamente sana e la sua transizione verso uno stato malsano: uno studio di follow-up di 5 anni

L'eccesso di peso anche senza segni di squilibrio metabolico, condizione classificata come obesità metabolicamente sana (MHO Metabolically healthy obesity), aumenta comunque il rischio di malattie cardiache. Inoltre questo studio conferma il possibile passaggio a obesità complicata in un tempo di 5 anni con i trigliceridi come indicatore più sensibile.

Fonte: A Baniasad, MJ Najafzadeh et al (2024) Clin Obes.

[Leggi tutto](#)

Quando essere magri non basta: il fenotipo di peso normale metabolicamente malsano e la malattia cardiometabolica

La sindrome Normal Weight Obese Syndrome (NWO) caratterizzata da peso ed indici antropometrici normali, ma da una ridotta massa muscolare ed un aumento della massa grassa predispone al rischio nell'età adulta di malattie cardiovascolari in quanto presentano fattori di rischio e anomalie metaboliche simili ai soggetti con obesità.

Fonte: D Park, MJ Shin and F Magkos (2024) Cardiometab Syndr J.

[Leggi tutto](#)

News Età pediatrica

19 Settembre 2024

Consumo di formaggio da parte dei bambini e degli adolescenti statunitensi: cosa si mangia in America, NHANES 2017-2018

Ricerca che valuta il consumo di formaggio nei bambini e negli adolescenti in America.

Fonte: RS. Sebastian, JD. Goldman et al (2024) Dietary Data Brief No. 60

[Leggi tutto](#)

Nutrizione per bambini e adolescenti che praticano sport: una recensione narrativa

L'attività sportiva durante l'infanzia e l'adolescenza è estremamente importante sia da un punto di vista fisico che mentale. Una corretta alimentazione deve prevedere i fabbisogni legati allo sviluppo e all'attività fisica effettuata per evitare carenze nutrizionali in questa fascia d'età.

Fonte: ME Capra, B Stanyevic, A Giudice et al (2024) Nutrients

[Leggi tutto](#)

