



colle dosi contrastano l'obesità:
r bruciare molte calorie

il latte

anche quando l'alimento è ricca di grassi. I ricercatori hanno diviso i topi in gruppi.

Il gruppo sottoposto a un alto contenuto di grassi è stato somministrato latte arricchito in inulina e riboside. Il gruppo ha seguito lo stesso regime alimentare ma senza latte. I primi, oltre a un aumento di peso del 10 per cento e rispetto ai secondi non presentavano nemmeno diabete.

La presenza di latte che da tempo è presente nelle diete

dimagranti è lo yogurt. È uno studio dei ricercatori della Harvard School of Public Health di Boston che ha associato i fattori alimentari, lo stile di vita con l'aumento di peso che spesso si osserva con il passare degli anni, lo conferma. Infatti l'aumento di peso risultava inferiore quando aumentava il consumo di yogurt (per ogni porzione in più al giorno, l'aumento di peso si riduceva di circa 370 gr. ogni quattro anni), frutta secca (-260 g), frutta fresca (-220 g), cereali integrali (-170 g) e verdura (-100 g).

Alessandra Iannello

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le intolleranze al glutine oltre la celiachia

L'ALLARME

Si allarga sempre più la rosa delle potenziali proteine alimentari colpevoli di disturbi simili alla celiachia e all'intestino irritabile. Se finora l'indice è stato puntato contro il glutine, di recente sul banco degli imputati sono comparse anche altre proteine del grano.

Ma, ad allargarsi in modo preoccupante, è il numero delle autodiagnosi. È l'allarme della Società italiana di gastroenterologia (Sige) che invita a «lasciare da parte il "fai-da-te"».

La celiachia è un'intolleranza al glutine che attiva una risposta immunologica in persone geneticamente predisposte. Mentre in questo caso i criteri diagnostici sono chiari, più controversa è la diagnosi di "sensibilità al glutine non celiaca". «Quando non ci sono gli elementi per far diagnosi di celiachia ma la persona riferisce che i suoi sintomi sono alleviati o scompaiono a dieta senza glutine, questa si autodefinisce intollerante al glutine o affetto da "sensibilità al glutine di tipo non celiaco», spiega Carolina Ciacci, ordinario di Gastroenterologia dell'Università di Salerno.

La raccomandazione quindi è «niente autodiagnosi» come ricorda Antonio Craxi, presidente della Sige.