

ANSA.IT

TORNA SU ANSA.IT

Salute&Benessere

HOME

SPECIALI ED EVENTI

VIDEO

PROFESSIONAL

cerca

Primopiano | Sanità | Medicina | Associazioni | Alimentazione | Estetica | Stili di vita | Terme e Spa

ANSA > Salute e Benessere > Home



5 pasti al giorno regola d'oro, importanti merende
Nutrizionisti, prezioso alleato per benessere ragazzi



5 pasti al giorno regola d'oro, importanti merende
Nutrizionisti, prezioso alleato per benessere ragazzi



Dopo pressing Antitrust cambiata pubblicità raccolta cordoni
A genitori informazioni corrette su cellule staminali



Sanita':Medici senza frontiere,al via nuovo ospedale a Haiti
Per migliorare cure chirurgiche nella capitale Port-au-Prince



Si scioglie sulla lingua senza bisogno di acqua

PUBBLICITÀ

Tumori: ad Aviano 80 ricercatori grazie a 5 per 1000



Vengono da tutta Italia e almeno per il momento hanno trovato una 'casa' nel Centro di Riferimento Oncologico di Aviano dopo vari pellegrinaggi anche all'estero. Sono gli ottanta 'baby-ricercatori' dello Young Investigator Programme dell'Ircss friulano, finanziati grazie al 5 per mille

ANSALIVE



ANSALIVE SALUTE E BENESSERE DEL 12 APRILE 2012

ANSALUTE PROFESSIONAL

Sanita':Caramelli al vertice Istituto Zooprofilattico Teramo

ANSA/ Patto Salute: slitta ottobre termine sigla,nodo tagli 7mld

Ministero, far procedere insieme discussione su Patto e risorse

Sanita:vertici di Asl e ospedali,i migliori formati su campo

ANSA.IT

TORNA SU ANSA.IT

Salute&Benessere

HOME SPECIALI ED EVENTI VIDEO PROFESSIONAL

cerca

Primopiano | Sanità | Medicina | Associazioni | Alimentazione | Estetica | Stili di vita | Terme e Spa

ANSA > Salute e Benessere > Stili di vita > 5 pasti al giorno regola d'oro, importanti merende

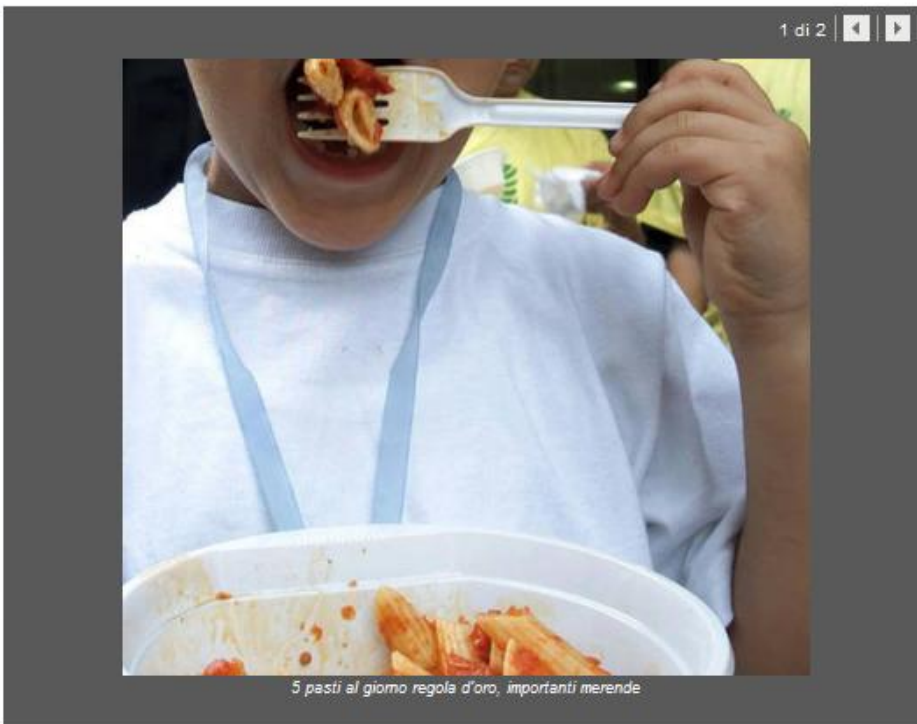
5 pasti al giorno regola d'oro, importanti merende

Nutrizionisti, prezioso alleato per benessere ragazzi

13 aprile, 11:12

+1 0 Tweet <3 Consiglia <14

Indietro Stampa Invia Sorivi alla redazione Suggestisci



Meno colesterolo, una glicemia più bassa, un minor rischio di malattie cardiovascolari e un minore peso corporeo. E' l'effetto benefico di chi consuma la propria dieta distribuita su 5 pasti. Se fondamentali sono i 'classici' colazione, pranzo e cena, altrettanto importanti, infatti, sono le due merende quotidiane. Sono i nutrizionisti Marcello Ticca, Andrea Ghiselli, Valeria Del Balzo, Amleto D'Amicis, consulenti del sito merendineitaliane.it, a spiegare perché non vanno sottovalutate, ma vanno considerate un prezioso alleato per la salute ed il benessere dei ragazzi.

"La moderna dietoterapia - spiega Ticca - consiglia proprio di fare piccoli pasti frequenti per prevenire e combattere il diabete e vari disturbi cardiocircolatori, respiratori e digestivi. In parole più semplici possiamo dire che la medesima dieta, se consumata in 1 o 2 pasti al giorno, risulta più ingrassante e tendenzialmente più rischiosa che non quando viene consumata in un maggior numero di piccoli pasti".

BUDAPEST MERCURE BUDAPEST CITY CENTER HOTEL Da € 75	BUDAPEST MERCURE BUDAPEST MUSEUM HOTEL Da € 69	BUDAPEST MERCURE BUDAPEST KORONA HOTEL Da € 55

ACCORHOTELS.COM

ANSA SALUTE PROFESSIONAL

Aids; creare generazione senza malattia
Scienziati ed attivisti uniti per espandere accesso terapie

Aids:H.Clinton, Usa piu' fondi ad Africa
Usa vogliono 'creare generazione senza aids'

Aids: epidemia tra neri e gay in America

VAI AL SITO PROFESSIONAL

SPECIALI ED EVENTI

Due nuovi centri ricerca Eli Lilly in Inghilterra e Cina
Si svilupperanno nuovi farmaci per neuroscienze e diabete

Salute: disidratazione, a rischio 2 milioni di italiani
Esperti, molto importanti acque ricche di calcio e magnesio

Paradosso generici, opportunita' risparmio ma non sfruttata
Nonostante crisi e il costo vantaggioso, a Roma assemblea Assogenerici

Meeting rianimatori a Firenze, noi in gara contro il tempo
Esperti di terapia intensiva, non solo infarti ma salvarsi ora e' piu' facile

Telemedicina, sempre piu' low cost

5 pasti al giorno regola d'oro, importanti merende 5 pasti al giorno regola d'oro, importanti merende

Meno colesterolo, una glicemia più bassa, un minor rischio di malattie cardiovascolari e un minore peso corporeo. E' l'effetto benefico di chi consuma la propria dieta distribuita su 5 pasti. Se fondamentali sono i 'classici' colazione, pranzo e cena, altrettanto importanti, infatti, sono le due merende quotidiane. Sono i nutrizionisti Marcello Ticca, Andrea Ghiselli, Valeria Del Balzo, Amleto D'Amicis, consulenti del sito 'merendineitaliane.it', a spiegare perché non vanno sottovalutate, ma vanno considerate un prezioso alleato per la salute ed il benessere dei ragazzi.

"La moderna dietoterapia - spiega Ticca - consiglia proprio di fare piccoli pasti frequenti per prevenire e combattere il diabete e vari disturbi cardiocircolatori, respiratori e digestivi. In parole più semplici possiamo dire che la medesima dieta, se consumata in 1 o 2 pasti al giorno, risulta più ingrassante e tendenzialmente più rischiosa che non quando viene consumata in un maggior numero di piccoli pasti".

Del Balzo sottolinea l'effetto benefico dei due 'spuntini' per l'umore. "Se distribuire i pasti nella giornata vuol dire imparare a mangiare bene fin da piccoli e significa aiutare sia i bimbi che tendono a mangiare troppo, sia quelli che hanno poco appetito, è anche vero a goderne è anche l'umore - commenta la nutrizionista dell'Università La Sapienza di Roma - ebbene sì, recenti studi hanno, infatti, provato che i carboidrati servono anche a tenere sotto controllo lo stress perché stimolano il cervello a produrre serotonina, ovvero 'l'ormone del buonumore' che aiuta anche a stabilizzare il nostro stato d'animo". Spesso, rilevano Ticca e Del Balzo, la merenda di metà mattina viene trascurata.

"E' molto importante in questo caso l'esempio dei genitori, che devono innanzitutto trasmettere le giuste abitudini alimentari ai propri bambini a cominciare dal consumo di una prima colazione sufficiente - precisa Del Balzo - Se questo, nonostante gli sforzi, non accade, la merenda di metà mattina dovrà in qualche modo cercare di supplire a questa carenza altrimenti il bambino si troverà sprovvisto del necessario carburante per affrontare l'impegno scolastico".

"Lo spuntino di metà mattina, in genere - aggiunge il nutrizionista Marcello Ticca - non deve essere eccessivo per evitare di arrivare al pranzo con meno appetito, ma è utile per un miglior rendimento sia fisico che psichico nelle ultime ore della mattinata. Quello di metà pomeriggio è ancora più importante e deve servire per allontanare quella spasmodica ricerca di cibo quando si rientra a casa prima di cena o la voglia di un dolce la sera. Non dimentichiamo mai, comunque, che la quantità di nutrienti e di energia deve essere sempre proporzionata alla quantità di movimento che si compie. E oggi purtroppo bambini e ragazzi, oltre a dedicarsi raramente a quei giochi all'aperto che fanno lavorare i muscoli, camminano ben poco, anche perché nella maggior parte dei casi vengono accompagnati a scuola in auto e non tutti svolgono attività sportive integrative nelle ore libere".

I nutrizionisti ricordano che le merendine di oggi sono adatte ai bambini sia come composizione nutrizionale che come porzione. "In commercio - aggiunge Ghiselli, medico e ricercatore Inran - ci sono tantissime merendine che vanno dalle 100 alle 150 calorie, cioè meno delle merende tradizionali come pane e prosciutto, pane formaggio, pizza che superano facilmente le 200-250 calorie. In questo modo è possibile scegliere prodotti diversi in occasioni diverse. Per esempio, si potrebbe optare per una merendina più piccola e meno energetica durante la pausa scolastica o nel pomeriggio, qualora il ragazzo rimanesse a casa studiare. Mentre si potrebbe dare una merendina caloricamente più ricca - anche più ricca di zuccheri o di grassi - nel caso il bambino abbia bisogno di più energie perché impegnato in un'attività sportiva".

Per il nutrizionista ed epidemiologo D'Amicis le merendine, nell'ambito dei consumi alimentari di metà mattina e metà pomeriggio, si collocano solo al sesto posto come scelta, precedute dai succhi di frutta, dalla frutta, dai panini imbottiti, dal latte e dai cracker.