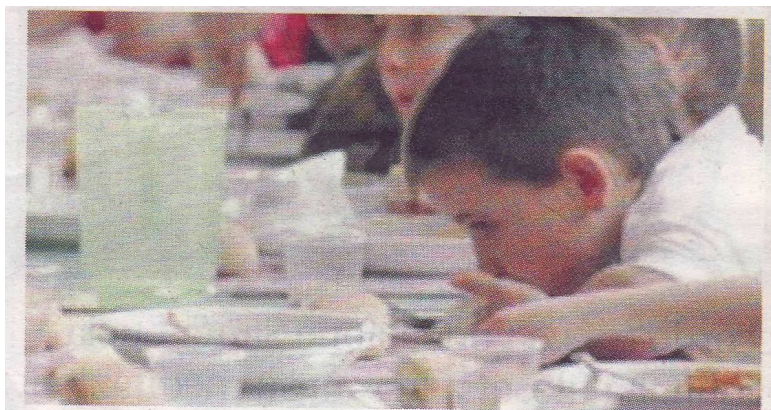


29 ottobre 2014



ALIMENTAZIONE Le erbe allontanano il desiderio di cibi grassi

Bambini in forma con spezie e sale iodato

A TAVOLA

Un mix di erbe sull'hamburger previene i radicali liberi che si sviluppano in cottura, qualche grano di pepe rosso accelera il metabolismo e può aiutare a mantenere il giusto peso, una spolverata di cannella sui cibi grassi riduce i lipidi nel sangue, l'aglio tritato abbassa il colesterolo. I menù arricchiti di spezie ed erbe migliorano la salute: lo confermano 16 nuove ricerche pubblicate sulla rivista "Nutrition Today".

EFFETTI

Gli autori hanno riassunto gli effetti degli aromi naturali sulla nostra salute. Le erbe del Mediterraneo, come basilico, origano e aglio, allontanano il desiderio di cibi grassi e danno un maggiore senso di sazietà. Invece chi usa molte spezie a tavola consuma fino a 966 mg in meno di sale al giorno. «L'uso delle erbe può aiutare a ridurre il consumo di sale, l'introito calorico e grasso, ridurre le infiammazioni, migliorare la salute cardiocircolatoria oltre che

rendere i menù più saporiti e profumati», spiega Johanna Dwyer, docente di Medicina alla Tufts University School of medicine.

LA CAMPAGNA

Ancora a tavola. Continua in molti europei la campagna per incentivare l'utilizzo del sale iodato fin da piccoli. Partirà venerdì a Roma il progetto italiano contro la carenza di iodio in pediatria, promossa dalla Siedp (Società italiana di endocrinologia e diabetologia pediatrica www.siedp.it). A Roma sono incontri in 150 scuole elementari. Venerdì, si svolgeranno due eventi nell'istituto Virgilio, con i medici dell'ospedale Bambino Gesù (www.bambinogesù.it). «La diffusione della carenza iodica in Lazio e la scarsa informazione - spiega Marco Cappa, responsabile unità operativa di Endocrinologia dell'ospedale - ci hanno spinto a questa campagna. L'obiettivo è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di un consumo adeguato di iodio, correggerne lo stile di vita alimentare e prevenire disturbi e patologie».