



La sonda spaziale Juno è nell'orbita di Giove



Clima: le previsioni in una carota di ghiaccio



10 cose da sapere sulla sonda Juno



Quanto è grande la sonda spaziale Juno?

HOME | SCIENZA | SALUTE

## Alimenti: studio italiano assolve la pasta, non fa ingrassare

Il consumo è associato a una riduzione dell'indice di massa corporea



| ADN KRONOS

Roma, 4 lug. (AdnKronos Salute) - La rivincita di spaghetti, mezze maniche e rigatoni sui chili di troppo. Mangiare pasta non fa ingrassare, anzi. Secondo una ricerca tutta italiana, a differenza di quanto si tende a pensare, il consumo di questo alimento tipico della dieta tricolore è associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea. Insomma, la pasta sarebbe amica della linea. Lo studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Ircs Neuromed di Pozzilli, rende dunque giustizia a questo elemento fondamentale della dieta mediterranea, mostrando come il consumo di pasta è in realtà associato a una ridotta probabilità di obesità, sia generale e addominale.

La ricerca, pubblicata su 'Nutrition and Diabetes', ha esaminato più di 23.000 persone reclutate in due grandi studi epidemiologici: Moli-sani e Inhes (Italian Nutrition & Health Survey), condotti da diversi anni dallo stesso Dipartimento. "Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari - spiega George Pounis, primo autore del lavoro - si è visto che il consumo di pasta

La più importante innovazione del momento?

### Codice Sconto



Italo Treno

Codice promo Italo Treno



Expedia

Codice sconto Expedia



Venere

Codice sconto Venere



eDreams

Codice promozionale eDreams



Groupon

Codice promozionale Groupon



Booking.com

Codice Sconto Booking



Hotels.com

Hotels.com Codice Sconto

contribuisce a un indice di massa corporea sano, a una circonferenza della vita ridotta e a un migliore rapporto vita-fianchi". Insomma, la pancetta non è colpa della passione per spaghetti & co.

Molti studi hanno già dimostrato come la dieta mediterranea sia uno dei regimi alimentari più sani, anche quando si parla di controllo del peso. Molto poco, tuttavia, si sa sul ruolo specifico di un componente 'chiave', come appunto la pasta. I dati dello studio Neuromed colmano questa lacuna. "Nella visione comune - dice Licia Iacoviello, capo del Laboratorio di Epidemiologia nutrizionale molecolare dell'Istituto - la pasta è spesso considerata non adeguata quando si vuole perdere peso, e alcune persone la bandiscono completamente dai loro pasti. Alla luce di questa ricerca - continua - possiamo dire che questo non è un atteggiamento corretto".

"Stiamo parlando di una componente fondamentale della tradizione mediterranea e italiana, e non vi è alcun motivo di farne a meno. Il messaggio che emerge da questo studio, come da altre analisi scientifiche condotte all'interno dei Progetti Moli-sani e Inhes, è che la dieta mediterranea, consumata con moderazione e rispettando la varietà di tutti gli elementi (pasta, in primo luogo), fa bene alla salute".

04 LUGLIO 2016 | [ADNKRONOS](#)

[scienza, salute, salute](#)

# Scopri chi è più intelligente tra te e tuo fratello

Vedi anche

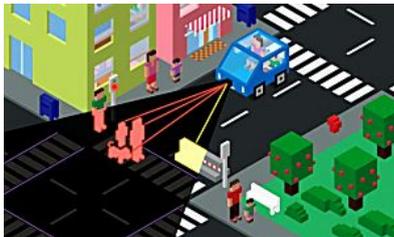


8 modi per combattere il jet lag



I 15 paesi in cui si vive più a lungo

## POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



Uccideresti il passeggero o il pedone?



La costruzione di una super nave in time lapse



SPONSORIZZATO

Scopri le 60 ricette per ritrovare leggerezza, energia e concentrazione in pausa pranzo.  
[Monini Premi e Spremi](#)



SPONSORIZZATO

Azioni e obbligazioni, è ora di diversificare  
[aberdeen-asset.it](#)

#keepasking

Dispositivo 2-in-1 il mix perfetto di lavoro e divertimento.

Aspire Switch 10E

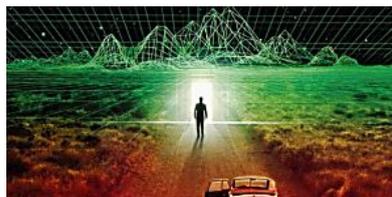
monclerk

ACQUISTA ORA

Processore Intel® Atom™



SCONTO 36%



Abbonati o regala Focus!

SCOPRI DI PIÙ

CONTENUTI CORRELATI



Segnaletica per cibi sani



Scienziati da spiaggia



Le più strane forme di automedicazione tra primati



Quante persone si portò via davvero la peste nera?



Funghi allucinogeni contro la depressione?

**È IN EDICOLA FOCUS D&R**

**PIÙ LETTI DI SCIENZA**

- La vipera di Russell, il serpente più letale al mondo
- Karl Landsteiner e il sangue: quante ne sai?
- Bisogna aspettare 3 ore per fare il bagno dopo mangiato?
- Che cos'è la crioterapia o criosauna?
- 10 cose che (forse) non sai sulle natiche
- Chi era Karl Landsteiner, lo scopritore dei gruppo sanguigni

**ACQUISTA ORA**

**PIÙ CONDIVISI DI SCIENZA**

- La vipera di Russell, il serpente più letale al mondo
- Giove, il gigante del Sistema Solare
- Il Dna e le analisi forensi che hanno portato alla condanna di Bossetti
- Un ricordo di Margherita Hack
- Chi era Karl Landsteiner, lo scopritore dei gruppo sanguigni
- La zampata della tigre dai denti a sciabola

**SALUTE**

[VEDI TUTTI](#)

- Sanità: chiropratici, Lorenzin riveda nostro 'declassamento'
- La 'missione rinoceronte bianco' con l'italiano Cesare Galli in prima linea All'origine del sogno le...
- Estate: colpo di calore in agguato, 6 strategie per difendersi
- Ricerca: Cnr, scoperta arma segreta batteri per adattarsi ad ambienti ostili
- Colpo di calore in agguato, ecco le strategie per difendersi

**È IN EDICOLA FOCUS EXTRA**

**SCIENZA**

- Spazio
- Salute
- Energia
- Scienze

**CULTURA**

- Arte
- Mistero
- Storia
- Curiosità

**AMBIENTE**

- Natura
- Ecologia
- Animali

**COMPORAMENTO**

- Psicologia
- Scuola e Università
- Sessualità
- Economia

**TECNOLOGIA**

- Digital life
- Tecno-prodotti
- Innovazione
- Motori
- Architettura

**FOTO**

**QUIZ**

**VIDEO**

**GIOCHI**

- Focus Quiz

**ACCEDI**

**SCONTI**

**MONDO FOCUS**

- Focus e Speciali
- Focus Storia e Speciali
- Focus Junior e Speciali
- App e eBook
- Iniziative
- Abbonamenti
- Sconti

**ABBONATI**

**SCARICA L'APP**

- iOS
- Android
- Amazon

**SEGUICI**

- Facebook
- Twitter
- Google+
- YouTube
- Pinterest



**ALTRI SITI**

- Focus Junior
- Nostrofiglio.it
- Geomondo