

dalla rassegna stampa



# Neuromed conquista la stampa mondiale

Mangiare pasta non fa ingrassare  
Ecco la conferma della scienza

NEUR  MED  
I.R.C.C.S.

ISTITUTO  
NEUROLOGICO  
MEDITERRANEO

## LA DISTRIBUZIONE DEGLI ARTICOLI SUI MEDIA INTERNAZIONALI



Italia	222	Australia	6	Belgio	2
USA	212	Cile	6	Cina	2
Spagna	33	Croazia	6	Austria	1
Francia	29	Messico	5	Brasile	1
Germania	27	Argentina	4	Polonia	1
Grecia	26	Israele	4	Svezia	1
UK	12	Portogallo	4	Ungheria	1
Russia	8	Canada	3		

Dati al 7 luglio 2016

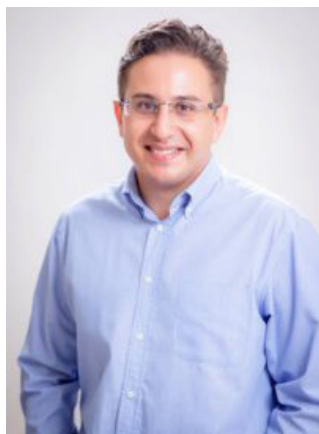


# NEUROMED CONQUISTA LA STAMPA MONDIALE

Mangiare pasta non fa ingrassare  
Ecco la conferma della scienza



*Una ricerca dell'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli mostra come, contrariamente a quanto molti credono, il consumo di pasta non contribuisce all'obesità, ma è invece associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea*



George Pounis

Negli ultimi anni la pasta si è ritrovata addosso una cattiva reputazione: farebbe ingrassare. Cosa che ha spinto molte persone a decidere di limitare il suo consumo, spesso nel quadro di una di quelle aggressive diete “fai da te”. Ora una ricerca condotta dal Dipartimento di Epidemiologia dell'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli rende giustizia a questo fondamentale elemento della Dieta mediterranea, mostrando come **il consumo di pasta sia in realtà associato a una riduzione dell'obesità**, considerando sia quella generale che quella specificamente addominale.

La ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica **Nutrition and Diabetes**, ha preso in esame oltre 23.000 persone inserite in due grandi studi: **Moli-sanie INHES** (Italian Nutrition & HHealth Survey), con-

dotti dallo stesso Dipartimento. “Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari – spiega **George Pounis**, primo autore del lavoro – abbiamo visto che il consumo di pasta, diversamente da quello che molti pensano, non si associa a un aumento del peso corporeo. Al contrario: i nostri dati mostrano che mangiare pasta si traduce in un più salutare indice di massa corporea, una minore circonferenza addominale e un miglior rapporto vita-fianchi”.

Dai numerosi studi già condotti, la Dieta Mediterranea emerge chiaramente per i suoi effetti benefici sulla salute, compreso il controllo del peso. Molto poco, invece, si sapeva del ruolo specifico di un componente basilare come la pasta. I dati dello studio Neuromed, ora, vanno a colmare questa lacuna, confermando alcune osservazioni recentemente condotte negli Stati Uniti e in Grecia.



Licia Iacoviello

“La pasta – dice **Licia Iacoviello**, Capo del Laboratorio di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale del Neuromed – è spesso considerata un fattore da limitare quando si segue una dieta per perdere peso. C’è chi la elimina completamente dai suoi pasti. Alla luce di questa ricerca, possiamo dire che non è un atteggiamento corretto. Stiamo parlando di un componente fondamentale della tradizione mediterranea italiana, e non c’è ragione per farne a meno. Il messaggio che emerge da questo studio, come da altri lavori scientifici già emersi nell’ambito dei progetti Moli-sani e INHES, è che seguire la Dieta Mediterranea, nella moderazione dei consumi e nella varietà di tutti i suoi elementi, la pasta in primis, rappresenta un vantaggio per la salute”.

<http://www.nature.com/nutd/journal/v6/n7/full/nutd201620a.html>

*Lo studio è stato parzialmente supportato da Barilla S.p.a. through the MISE (Italian Ministry of Economic Development) within the frame of the ATENA program MI01\_00093 – New Technologies for Made in Italy (D.I. PII MI 6/3/2008) and Epicomed Research S.r.l.*

## **Il Progetto Moli-sani**

*Partito nel marzo 2005, ha coinvolto circa 25.000 cittadini, residenti in Molise, per conoscere i fattori ambientali e genetici alla base delle malattie cardiovascolari e dei tumori. Lo studio Moli-sani, oggi basato nell’IRCCS Neuromed, ha trasformato un’intera Regione italiana in un grande laboratorio scientifico.*

## **Il Progetto INHES**

*Il Progetto INHES (Italian Nutrition & HEalth Survey) è un programma di ricerca pensato per acquisire informazioni sulle abitudini alimentari, sui fattori che influenzano la scelta dei cibi e sulla consapevolezza relativa al rapporto tra alimentazione e salute nella popolazione italiana. Attraverso interviste telefoniche, sono stati raccolti dati nutrizionali e sulla salute di 9,319 cittadini di tutte le regioni italiane.*

## DALLA RASSEGNA STAMPA

Gli articoli qui riportati rappresentano una parte della valanga di informazioni che giornali, televisioni e siti web di tutto il mondo stanno diffondendo. A distanza di tre giorni dalla prima divulgazione della notizia, infatti, continua l'interesse dei media internazionali, e piovono sui ricercatori Neuromed numerose richieste di interviste. La ricerca del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione è diventata, di fatto, una delle notizie mediche e scientifiche più seguite degli ultimi tempi.

### **INTERNAZIONALE**

#### **MEDIA IN LINGUA INGLESE**

**ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA PASTA – One more scientific evidence supporting The Truth About Pasta: Experts confirm that not only pasta doesn't make you fat, but could even make you slimmer**

**BIG THINK – For the First Time Ever, Scientists Show That Eating Pasta Makes Women Skinny**

**FOODNAVIGATOR – Eating pasta could make you slimmer claim Italian scientists**

**THE TELEGRAPH (REGNO UNITO)- Eating pasta helps you lose weight, says italian study**

**CNN (STATI UNITI)- Pasta linked to lower BMI**

**METRO.UK (REGNO UNITO) – Eating pasta makes you slimmer, claims new (italian) study**

**NATURE.COM – Association of pasta consumption with body mass index**

**DAILY MAIL ( REGNO UNITO)- Pasta doesn't make you fat**

**RNS ONLINE (RUSSIA) – <https://rns.online/science/Uchenie-dokazali-chto-pasta-ne-privodit-k-pol-note-2016-07-04/>**

**SPUTNIK (BRASILE) – <http://br.sputniknews.com/sociedade/20160704/5427480/dieta-italia-pasta.html>**

**LENTA.RU (RUSSIA) – <https://lenta.ru/news/2016/07/05/pasta/>**

**CONTEXTO TUCUMAN (ARGENTINA) – Comer pasta ayuda a adelgazar**

**MIRROR (REGNO UNITO) – Eating this one (very surprising) food could make you thinner**

**THE TIMES (REGNO UNITO) – Pasta makes you slim, say (italian) scientists**

**EVENING STANDARD (REGNO UNITO) – Eating **pasta** makes you slimmer, say Italian researchers**

**INDIPENDENT (REGNO UNITO) – Pasta does not make you gain weight, according to (italian) scientists**

**EUREKALERT (STATI UNITI) – Pasta is not fattening, quite the opposite**

**THE INDIAN EXPRESS (INDIA) – Want to lose weight and cut that extra flab? Eat more pasta**

**THE SIDNEY MORNING HERALD (AUSTRALIA) – Pasta not fattening, Italian study finds**

**THE LOCAL – Eat away: Italian study shows **pasta** doesn't make you fat**

**EL MUNDO (SPAGNA) – La pasta (con moderación) no engorda**

**CHANNEL8 NEWS (SINGAPORE) – <http://www.channel8news.sg/news8/latest-news/20160704-wld-pasta/2930178.html>**

**QUARTZ – Upending years of misconceptions, researchers have found that eating **pasta** can keep us lean**

**ZME SCIENCE – **Pasta** is not fattening – in fact, it could help you lose weight**

**WASHINGTON POST – **Researchers now have a much more nuanced understanding of whether we should eat pasta****

**PHILYVOICE – **Study says pasta** doesn't make you fat, but there's one thing**

**BUSINESS INSIDER – **Scientists found a surprising relationship between people who ate more pasta** and their health**

**HEALTH – **Pasta Isn't the Reason People are Obese, Italian Researcher Say****

**SBS – **Pasta** doesn't make you fat – it may help you lose weight, Italian researchers say**

**U.S. NEWS – **Pasta** Is Actually Good for You, Research Shows**

**MUNCHIES FOOD – **Italian Study Says that Pasta** Won't Make You Fat**

**MANILA BULLETIN – **Pasta** is non-fattening, can actually help in maintaining a healthy weight – Italian study**

#### **GRECIA**

**Έρευνα-επανάσταση: Τελικά τα ζυμαρικά δεν παχαίνουν, αλλά ...**

**<http://www.eleftherostypos.gr/ygeia-epistimi/18247-ereuna-epanastash-telika-ta-zumarika-den-paxainoun-alla-adunatizoun/>**

## **RUSSIA**

[Итальянские ученые доказали пользу макарон для похудения](#)

[Lenta.ru - 4 июл. 2016 г.](#)

## **CINA**

[研究颠覆旧印象 吃意大利面不增肥](#)

[Jul 5, 2016](#)

<http://www.zaobao.com.sg/realtime/world/story20160706-637904>

## **POLONIA**

[Makaron nie tuczy. Jedz go jeśli chcesz schudnąć - zalecają ...](#)

[abczdrowie.pl-Jul 5, 2016](#)

## **SVEZIA**

[Forskare: Pasta gör dig inte alls fet!](#)

<http://www.icakuriren.se/artiklar/aktuellt/20160706/forskare-pasta-gor-dig-inte-alls-fet>

## **ISRAELE**

[תואירב! הלאוו - וימשמ אל הז הטספ - עבוק יקלטיא רקחמ: גח םוי](#)

[healthy.walla.co.il](http://healthy.walla.co.il) > תענומ הנוזת > הטאידי הנוזת

## **BRASILE**

[Macarrão não engorda, afirmam pesquisadores italianos](#)

<http://blogs.ne10.uol.com.br/social1/2016/07/10/197907/>

## **ARGENTINA**

[La pasta, con moderación, no engorda](#)

<http://www.diaadia.com.ar/tu-salud/la-pasta-con-moderacion-no-engorda>

## **CILE**

[Nuevo estudio señala que las pastas no engordan](#)

[ADN Chile \(Comunicado de prensa\) \(Registro\) - 5 jul. 2016\\*](#)

<http://www.adnradio.cl/noticias/sociedad/nuevo-estudio-senala-que-las-pastas-no-engordan/20160705/nota/3180751.aspx>

## **MESSICO**

[La pasta no engorda, ayuda a disminuir el riesgo de obesidad](#)

[Economíahoy.mx - 4 jul. 2016\\*](#)

<http://www.economiahoy.mx/life-style-eAm-mx/noticias/7683195/07/16/La-pasta-no-engorda-ayuda-a-disminuir-el-riesgo-de-obesidad.html>

## **CROAZIA**

[Srušen još jedan mit: tjestenina ne deblja | Glasistre.hr](#)

<http://www.glasistre.hr/vijesti/zanimljivosti/srusen-jos-jedan-mit-tjestenina-ne-deblja-528505>

## **NAZIONALE**

[IL MATTINO – Alimentazione, la pasta non ingrassa e contribuisce a silhouette più sana](#)

[ANSA – Pasta non ingrassa, silhouette più sana per chi la mangia](#)

[PANORAMA – Alimenti: studio italiano assolve la pasta, non fa ingrassare](#)

[FOCUS – Alimenti: studio italiano assolve la pasta, non fa ingrassare](#)

[TGCOM 24 – Dieta, studio italiano “assolve” la pasta: non fa ingrassare , chi la mangia resta in forma](#)

[ADN KRONOS – La pasta non fa ingrassare, studio italiano assolve spaghetti e rigatoni](#)

[IL MESSAGGERO – Alimentazione, la pasta non ingrassa e contribuisce a silhouette più sana](#)

[IL TEMPO – Alimenti: studio italiano assolve la pasta, non fa ingrassare](#)

[IL GIORNALE – Uno studio conferma: mangiare pasta non fa ingrassare](#)

[GALILEO –La pasta non fa ingrassare, anzi](#)

[HUFFINGTON POST – “La pasta non va eliminata dalla dieta: tiene sotto controllo il peso”. La](#)



[IL DENARO](#) – Sfatato un mito (per fortuna): la pasta non fa ingrassare

[ISTITUTO NEUROMED](#) – La pasta non fa ingrassare, anzi

[MOLISE NETWORK](#) – La pasta non fa ingrassare, lo dice una ricerca del Neuromed

[NEWSDELLAVALLE](#) – Pozzilli: la pasta non fa ingrassare. Uno studio del Neuromed dimostra che il consumo di pasta non contribuisce all'obesità

[INTELLIGO NEWS](#) – Pasta salva-girovita: è (ovviamente) italiano lo studio che la scagiona

[ALTO MOLISE](#) – Studio del Dipartimento di Epidemiologia IRCCS Neuromed Pozzilli: la pasta non fa ingrassare

[NEWS MEDICAL](#) – Lo studio mostra come il consumo della pasta è collegato a probabilità diminuita dell'obesità generale

[RADIO NORBA](#) – Diete – La pasta non ingrassa. Una ricerca demolisce un luogo comune

[PANORAMITALIA](#) – Pasta, l'ingrediente perfetto per dimagrire

[Sì 24.IT](#) – La pasta è un alimento salubre e non fa ingrassare

[ITALIA A TAVOLA](#) – Spaghetti e rigatoni amici della linea. La pasta non fa ingrassare!

[PONTILE NEWS](#) – La pasta non fa ingrassare, lo rivela uno studio italiano

[MEDI MAGAZINE](#) – La pasta non fa ingrassare! Anzi...

[IMPRONTA UNIKA](#) – La pasta non fa ingrassare secondo una ricerca italiana

[QUOTIDIANO DI RAGUSA](#) – Pasta nelle diete: studio “non ingrassa”

[AGENZIA STAMPA MOLISE](#) – Una ricerca effettuata dalla Fondazione Giovanni Paolo II sostiene che : “la pasta non fa ingrassare”

[CONTRO COPERTINA](#) – Mangiare la pasta non fa ingrassare ma aiuta a dimagrire i fianchi

[DIARIO DEL WEB SALUTE](#) – Assolta la pasta: non fa ingrassare e, anzi, mantiene in forma

[SOSTENITORI.INFO](#) – Lo studio clamoroso: la pasta non fa ingrassare, anzi!

[GIORNALE DI SICILIA](#) – La pasta non fa ingrassare, esperti italiani spiegano il perchè

[WINE NEWS](#) – Ora una ricerca lo conferma: la pasta non fa ingrassare

[IL PONENTE](#) – Alimenti: studio italiano assolve la pasta, non fa ingrassare

[MONDO TIVU](#) – Pasta nelle diete studio non ingrassa

[CONSUMATRICI.IT](#) – La pasta non fa ingrassare, anzi ci mantiene in forma

[ALGHERO NEWS ITALY](#) – Pasta scagionata dall'accusa di far prendere peso

[CONTATTO LAB](#) – Gli esperti salvano la pasta non fa ingrassare anzi aiuta a dimagrire addome e fianchi

[NUTRI E PREVIENI.IT](#) – La pasta non fa ingrassare. Studio italiano a conferma

[DIRE GIOVANI.IT](#) – La pasta fa ingrassare? Lo studio: “è fondamentale per la linea”

[NEWS ITALIANE.IT](#) – La pasta non fa ingrassare (anzi, modella i fianchi). Uno studio italiano lo dimostra

[BLITZ QUOTIDIANO](#) – La pasta non fa ingrassare, lo studio italiano

[DI LEI.IT](#) – Assolta la pasta: non fa ingrassare anzi chi la mangia resta in forma. Lo dice la scienza

[TELENORD.IT](#) – Pasta sì ma con moderazione, ecco il motivo per restar fedeli alla dieta mediterranea

[L'ARENA](#) – Contrordine, la pasta fa bene alla linea

[TEATRO NATURALE](#) – Non più di 50 grammi di pasta al giorno per non ingrassare

[STUDIO24](#) – Pasta nelle diete studio non ingrassa

[QUOTIDIANO.NET](#) – La pasta non ingrassa, anzi fa dimagrire

[IL CORRIERE DELLA CITTA'](#) – Mangiare la pasta non fa ingrassare ma aiuta a dimagrire i fianchi

[ROAD TO SPORT NEWS](#) – La pasta non fa ingrassare, lo rivela uno studio italiano

[BENESSERE BLOG](#) – La pasta non fa ingrassare

[PALLONATE.COM](#) – Pasta aiuta a mantenere la forma e non ingrassa

[GREEN ME.IT](#) – La pasta non fa ingrassare, anzi! Consumata con moderazione riduce il girovita

[CATANIA LIVE NEWS](#) – La pasta fa ingrassare, un mito sfatato

[VELVET BODY](#) – Per dimagrire bisogna mangiare (inaspettatamente) questo alimento

[ROSA ROSSA](#) – La pasta non fa ingrassare (purché non si ecceda con le dosi!)

[NULLA DIES SINE NEWS](#) – Dieta, eliminare la pasta non fa dimagrire

[BLASTINGNEWS](#) – La pasta ‘fa bene alla salute’, lo dice la scienza

[BLOG UOMINI E DONNE](#) – La pasta fa ingrassare? No, aiuta a dimagrire

[AGROALIMENTARE NEWS](#) – Pasta scagionata dall'accusa di far prendere peso

[FIDELITY LIFE STYLE](#) – Cade il falso mito secondo cui la pasta fa ingrassare

[GREEN STYLE](#) – La pasta non fa ingrassare, ma dimagrire: nuovo studio lo conferma



### Ospedale

via Atinense 18 - 86077 Pozzilli (IS)  
Tel. 0865-9291 - Fax 0865-925351  
CUP 0865-929600 - [info@neuromed.it](mailto:info@neuromed.it)



### Parco Tecnologico

via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)  
Tel. 0865-9153  
[direzionescientifica@neuromed.it](mailto:direzionescientifica@neuromed.it)



### Polo Didattico

via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)  
Tel. 0865-9153  
[segreteriaipolodidattico@neuromed.it](mailto:segreteriaipolodidattico@neuromed.it)