I.R.C.C.S. NEUROMED

Ospedale
via Atinense 18 - 86077 Pozzilli (IS)
Tel. 0865.9291 - Fax 0865.925351
CUP 0865.929600 - info@neuromed.it
prenotazioni@neuromed.it

Parco Tecnologico
via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)
Tel. 0865.915204 - Fax 0865.927575
direzionescientifica@neuromed.it

Polo Didattico
via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)
Tel. 0865.915408 - Fax 0865.915411
segreteriapolodidattico@neuromed.it

Mangiare pasta non fa ingrassare

**Ecco la conferma della scienza,
Neuromed conquista la stampa mondiale**

NEUROMED
I.R.C.C.S.
ISTITUTO
NEUROLOGICO
MEDITERRANEO

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.

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-sani**e **INHES** (Italian Nutrition & HEalth Survey), condotti 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.

"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.