



Good Food Good Life

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Dicembre 2014

Wellness Report

Italiani e sport: una nuova intesa è possibile?

Che gli italiani non siano immediatamente riconosciuti come un popolo di sportivi è cosa nota, ma che solo il 18% pratica uno sport con regolarità è verità sorprendente.

A rivelare con minimi particolari la fotografia degli italiani "da divano" è l'indagine annuale sulle abitudini alimentari realizzata per il 6° anno dall'Osservatorio Nestlé-Fondazione ADI.

Ad essere più ancorati ad una vita sedentaria sono 1 persona in sovrappeso su 3 e la metà dei soggetti obesi.

Ma una distinzione c'è: da una parte gli uomini battono le donne, con un distacco del 13%; dall'altra, i giovani nella fascia di età tra i 16 e i 34 anni emergono per una parti-

Il segreto del metabolismo nascosto in un enzima Dal Centro Ricerca Nestlé si aprono nuove frontiere nel mondo alimentare

AMPK è il nome in codice di una scoperta rivoluzionaria, che fa luce sul reale meccanismo di attivazione del metabolismo del corpo. La novità arriva da uno [studio](#) realizzato dal **Nestlé Institute of Health Sciences** e pubblicato sulla rivista **Chemistry & Biology** che ha individuato il composto chiave che sblocca, regola e stimola il metabolismo.

"AMPK è una proteina chiave in ogni singola cellula nel tuo corpo ed è attivata naturalmente dall'esercizio.



Controlla lo stato di energia, come l'indicatore del carburante della macchina, e segnala quando il livello è basso" - Kei Sakamoto, responsabile del Dipartimento di Diabetologia e dei Ritmi Circadiani presso il Nestlé Institute of Health Sciences, a Losanna.

na.

Questo enzima è infatti responsabile del meccanismo cellulare che viene normalmente attivato dall'esercizio fisico ed è in grado di segnalare al corpo quando è il momento di usare più energia, permettendo al corpo di regolarsi e suddividerla per ogni attività quotidiana.

Il ruolo di AMPK è fondamentale per qualsiasi processo fisiologico che avviene nel corpo, dalla secrezione di un ormone al movimento di un muscolo, fino ad



Il segreto del metabolismo nascosto in un enzima

ogni funzione cerebrale.

Il suo ruolo da protagonista assoluto del metabolismo ha indotto i ricercatori a considerarlo come modello e fonte di ispirazione per la produzione degli alimenti del futuro.

Secondo la ricerca, i cibi e i prodotti nutrizionali di domani potrebbero infatti emulare gli effetti dell'attività fisica sul metabolismo e aiutare a mantenere un sano bilancio energetico.

Un alimento che funziona come l'enzima AMPK e che è in grado di attivare il metabolismo potrebbe rappresentare una rivoluzione a beneficio di coloro che hanno difficoltà a rimanere attivi a causa della pigrizia, dello stile di vita o dell'età avanzata.



Ma la rivoluzione sarebbe anche sul fronte della salute, costituendo un valido supporto a beneficio di chi ha problemi di disabilità o di malattia e non è in grado di svolgere una normale attività fisica.

La ricerca potrebbe anche condurre allo sviluppo di prodotti mirati ad aiutare coloro che

soffrono di problemi metabolici come l'obesità e le malattie metaboliche croniche come il diabete di Tipo2.

“In alcune condizioni come il diabete, ad esempio, il corpo non risponde correttamente all'insulina e le cellule muscolari rifiutano il messaggio di bisogno di glucosio. Tuttavia, anche in queste condizioni mediche, AMPK riesce a trovare un modo alternativo e incrementa il glucosio nel muscolo” ha aggiunto il Prof. Sakamoto.

Nonostante ciò, rimane comunque valida e insostituibile l'attività fisica, i cui benefici a livello fisico e psicologico sono ampiamente dimostrati.

Come sottolinea il Prof. Sakamoto, “nessun prodotto potrà mai sostituire l'esercizio fisico. L'attività fisica ha, infatti, effetti diversi —un ruolo cognitivo e una funzione fisiologica - che non riusciremo a sintetizzare in un unico prodotto”.

colare attenzione all'attività fisica.

È infatti il 46% dei giovani italiani che pratica sport in maniera assidua o comunque con continuità.

Un divario importante esiste poi per quanto riguarda il tempo dedicato all'attività fisica.

Da una media di 3 ore alla settimana, valida per i normopeso, a poco più di un'ora e mezzo per coloro che soffrono di obesità.

Se la differenza domina tra il target di sportivi e il tempo dedicato, gli italiani si trovano in netto accordo sulle preferenze di sport da praticare.

Secondo i risultati emersi dall'ultima ricerca effettuata dall'Osservatorio ADI-Nestlé, le attività più gettonate sono sicuramente camminata o jogging, palestra, nuoto e ciclismo (o ciclette)

Ma anche in questo caso ritornano le differenze di genere, tra uomini che optano per ciclismo, calcio, atletica e donne che amano di gran lunga le camminate e la palestra.

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it

In collaborazione con Edelman

Per ricevere Wellness Report
scrivere a:

relazioni.esterne@it.nestle.com