



Good Food Good Life

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Marzo 2014

Oltre l'idratazione

Marzo è il mese della [Giornata Internazionale dell'Acqua](#), evento che si celebra ogni anno il giorno 22. Aprire questo numero del Wellness Report con un messaggio sull'importanza dell'idratazione è cosa dovuta, se si considera che secondo i dati della quinta edizione dell'Osservatorio Fondazione ADI Nestlé, quasi la metà degli italiani (45%) non rispetta le indicazioni INRAN (divenuta CRA NUT) che indicano in almeno 8 bicchieri il consumo minimo di acqua in un giorno.

Oggi, oltre a ricordare l'importanza dell'idratazione, aziende e accademici sono impegnati a definire e divulgare i benefici di alcune delle più comuni bevande. Riproponiamo qui alcuni recenti studi in materia.

Buona lettura

Wellness Report

QUANDO LA SALUTE E' IN FORMA LIQUIDA

Recenti studi dimostrano che consumare caffè e orzo può prevenire diabete, malattie cardiovascolari e colesterolo

Il popolo italiano è tradizionalmente associato al consumo di caffè: a colazione, dopopranzo o nei momenti di socialità è la bevanda che accomuna tutto lo Stivale. Comunemente legato alla buona digestione, l'assunzione in misura moderata di caffè comporta benefici anche per la prevenzione di alcune importanti malattie di natura cardiovascolare.

Di grande attualità su questo tema il recente [studio](#) pubblicato dalla rivista *The American Journal of Clinical Nutrition* realizzato dai ricercatori Nestlé in collaborazione con la **Lausanne**



University Hospital e con l'**Università di Berna**, il quale conferma che il **consumo di caffè aiuta a ridurre la resistenza all'insulina negli individui sani**, una delle maggiori cause del diabete di tipo 2 e delle principali malattie cardiovascolari.

In particolare, la ricerca si sofferma sugli effetti del caffè solubile sul fegato, organo fondamentale nel mantenere l'omeostasi del glucosio. È interessante osservare che l'inclusione nello studio di caffè decaffeinato ha mostrato degli effetti benefici sul diabete di tipo 2, confermando che la caffeina non è la sola

I probiotici contro la pressione

Il **Nestlé Research Centre** ha recentemente condotto uno [studio](#) incentrato sui benefici dell'assunzione di un'altra bevanda spesso associata alla colazione o al dopo pasto: i prodotti a base di **latte fermentato probiotico**.

La meta-analisi, condotta in collaborazione con la Soochow University di Suzhou in Cina, ha preso in considerazione studi riferiti sia ad individui ipertesi sia pre-ipertesi.

In particolare, la ricerca è stata condotta su 27 articoli pubblicati su PubMed, Cochrane Library e ClinicalTrials.gov e **ha confermato che i probiotici, rispetto a sostanze placebo, comportano una significativa riduzione dei livelli di pressione sanguigna sistolica e diastolica.**

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it
 In collaborazione con
Edelman

Per ricevere Wellness Report,
 scrivere a:
relazioni.esterne@it.nestle.com

Quando la salute è in forma liquida: caffè e orzo

componente del caffè in grado di svolgere una funzione protettiva. Lo studio condotto all'interno del Nestlé Research Center di Vevey in Svizzera, permette di chiarire il meccanismo che lega il caffè e lo sviluppo di insulino-resistenza. Una delle principali funzioni dell'insulina è quella di regolare l'assorbimento di glucosio da parte delle cellule ma, in condizioni di insulino-resistenza, le cellule non rispondono appropriatamente all'insulina provocando iperglicemia.



L'analisi, che ha indagato l'effetto di tre differenti tipologie di caffè in forma solubile, due con elevato contenuto di acido clorogenico - con e senza caffeina - e uno con acido clorogenico nella norma, **dimostra per la prima volta che il consumo di caffè attenua notevolmente l'aumento di glucosio prodotto dal fegato.** È interessante notare che questo effetto non è stato collegato alla caffeina e all'acido clorogenico, come già precedenti studi indicavano, ma potrebbe invece essere dovuto alla presenza di altri componenti bioattivi nel caffè.

I benefici dell'orzo. Non è solo il caffè ad avere effetti positivi sull'organismo, un'altra bevanda, sempre più diffusa in Italia, ha dimostrato le proprie qualità nella prevenzione del colesterolo: l'orzo. A fine 2011, infatti, [l'EFSA](#) a seguito dei risultati prodotti da due meta-analisi e sei studi clinici, ha pubblicato un parere scientifico che conferma l'efficacia dei beta-glucani presenti nell'orzo - consumati nella misura di almeno 3 g al giorno - nell'abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. E di conseguenza, il loro ruolo positivo di questo cereale contro il rischio di patologie cardio-circolatorie.

