



Good Food Good Life

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Settembre 2014

Wellness Report

**Carboidrati e
attività fisica:
quanto gli italiani
sono equilibrati?**

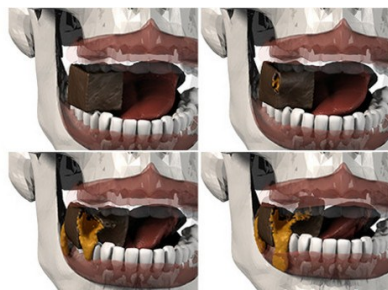
L'adozione di un corretto stile di vita ed una sana alimentazione passa attraverso il raggiungimento di un ottimale equilibrio tra quantità di nutrienti assunti ed energia consumata.

Come emerge dalle recenti ricerche dell'Università di Auckland, l'assunzione di carboidrati e l'attivazione delle aree cerebrali legate al movimento sono strettamente connesse. Risulta quindi importante capire quanto "input" e "output" siano bilanciati nelle abitudini quotidiane.

Il carboidrato è infatti uno dei carburanti eccellenti per l'organismo e una delle

**Dalla masticazione alla nuova composizione dei cibi:
il futuro dell'alimentazione passa
attraverso la scomposizione**

La rivoluzione alimentare potrebbe partire dalla masticazione, per condurre alla produzione di un nuovo tipo di alimento, in cui nulla viene sprecato: è quanto emerge dallo studio coordinato dal [Dr Simon Harrison del CSIRO](#), l'ente di ricerca del governo australiano.



Il team di ricerca ha sviluppato una nuova tecnica diagnostica in 3D al fine di dimostrare come le particelle degli alimenti responsabili del sapore reagiscono al processo di masticazione.

Attraverso questi studi, infatti, i ricercatori intendono raggiungere un risultato che sia rivoluzionario per la scienza e per l'industria alimentare, a beneficio della corretta alimentazione e della salute della persona: poter ridurre le quantità di elementi da tenere sotto controllo come lo zucchero e i grassi, presenti nei cibi, ed aggiungere in sostituzione degli elementi benefici per l'organismo come le fibre.

Il tutto, creando delle esperienze di gusto totalmente innovative e appaganti dal punto di vista sensoriale.



principali fonti di energia ma è importante considerare le quantità assunte.

Per seguire una dieta corretta ed equilibrata, è necessario infatti assumere un introito giornaliero adeguato al proprio organismo e al proprio stile di vita.

Da quanto rivela lo studio condotto dall'Osservatorio Nestlé — Fondazione Adi, per gran parte degli italiani invece questo equilibrio è ancora molto lontano.

Tra coloro che soffrono di obesità, il 61% confessa infatti di svolgere meno di un'ora alla settimana di attività fisica, il 58% dichiara anche di non fare neppure una passeggiata al giorno e il 41% di eccedere spesso nell'assunzione di pane e pasta, lasciandosi andare a porzioni più abbondanti di quelle suggerite. Anche il 35% degli italiani in sovrappeso dichiara di non fare neppure una passeggiata al giorno.

Eccesso di carboidrati, da una parte, e pigrizia e sedentarietà dall'altra, continuano dunque ad essere elementi costanti nella quotidianità di chi è in sovrappeso o in condizioni di obesità.

Dalla masticazione alla nuova composizione dei cibi: il futuro dell'alimentazione passa attraverso la scomposizione

Prendendo ad esempio una nocciolina ricca di sale, gli studiosi hanno spiegato come la gran parte del sale sia sostanzialmente inutile e quindi sprecata. La convinzione che l'aggiunta di sale renda più gustoso il cibo è infatti errata. Una quantità rilevante di questo elemento non agisce affatto sulle papille gustative e va invece completamente persa.



Per questo motivo, si potrebbe produrre lo stesso alimento con una minore quantità di sale ma ottenendo la stessa gratificazione gustativa e risparmiando sulla salute, l'ambiente e l'economia.

Grazie a questi studi, quindi, i produttori potrebbero ripensare e rimodellare secondo queste logiche sia le meccaniche di frantumazione dei cibi che la composizione degli elementi stessi.

Oltre che per ripensare la composizione dei cibi, la bocca e la fase della masticazione sono anche elementi privilegiati da cui osservare e studiare il collegamento tra i diversi nutrienti e l'effetto che hanno sulle diverse parti del cervello.

Uno studio condotto dall'[Università di Auckland](#) rivela infatti come l'assunzione di carboidrati sia direttamente collegata all'attivazione delle aree cerebrali che controllano la vista e il movimento. Dall'esperimento, si è evidenziato infatti come il solo contatto della bocca con una soluzione a base di carboidrati fosse sufficiente ad agevolare degli output motori e dei miglioramenti delle performance visive e fisiche.



Attraverso l'analisi dei processi che si innescano appena l'alimento entra nella bocca sarà possibile quindi approfondire la conoscenza dei microelementi che compongono ogni alimento e dell'influenza che essi hanno sul corpo umano.

Newsletter di Nestlé Italiana

www.nestle.it

In collaborazione con

Wellness Report,

scrivere a:

relazioni.esterne@edelman.com