

I CONSIGLI DI ONE HEALTH



OBESITA' INFANTILE: ALCUNE PROPOSTE DI SOLUZIONE DAL MONDO INDUSTRIALIZZATO

L'obesità è un problema in tutto il mondo, sia nei paesi cosiddetti ricchi che in quelli poveri. Nei primi una delle cause di questa malattia dismetabolica è spesso l'eccesso di offerta, in quelli dove la ricchezza scarseggia o neppure esiste il problema è legato alla massiccia richiesta del cosiddetto cibo spazzatura, ossia di quel cibo che meno rispetta severi o seri

criteri di qualità ma punta sulla quantità di prodotto, a prezzo basso o bassissimo. È quello dell'obesità un problema molto serio di sanità pubblica. Lo è per le persone adulte, dove le malattie correlate o le disfunzioni organiche compromettono una vita autonoma; lo è ancora di più tra i giovani ed i piccoli dove, alle disfunzioni ed alle malattie, si aggiunge il costo dell'assistenza collegato all'ampiezza dell'arco della vita.

[Leggi l'articolo completo >](#)

LA NOTIZIA DELLA SETTIMANA



DORMIRE TROPPO ED ESSERE SEDENTARI POTREBBE QUADRUPPLICARE IL RISCHIO DI MORTE PREMATURA

Da tempo è risaputo che adottare stili di vita scorretti (come fumare, assumere troppo alcol, essere sedentari) aumenterebbe il rischio di morte prematura, fino ad ora tuttavia queste cattive abitudini non erano mai state analizzate in rapporto tra di loro. E' quanto si è proposto uno studio australiano recentemente pubblicato sulla rivista Plos Medicine che ha utilizzato i dati degli oltre 230mila partecipanti al «45

and Up Study», la più grossa indagine mai messa in campo nel Paese per capire come cambia, invecchiando, la salute della popolazione. Ne è emerso ad esempio che dormire per più di nove ore per notte, stare seduti oltre sette ore al giorno e fare meno di 150 minuti di attività fisica a settimana quadruplicherebbe il rischio di morte prematura. L'intento della ricerca era infatti comprendere quali associazioni di stili di vita sarebbero estremamente deleterie, almeno tanto quanto fumare o bere eccessivamente. Nell'analisi è stata presa in considerazione anche la tendenza a dormire troppo, una consuetudine non priva di effetti: stare per molto tempo a letto e allo stesso tempo evitare di fare esercizio fisico raddoppierebbe infatti il pericolo di morte prematura. [\(fonte\)](#)

SAPEVATE CHE...



LA MELANZANA ERA CONSIDERATA UN FRUTTO MALSANO (DA CUI IL NOME)

Importata nel nostro continente, la melanzana non godeva in origine di buona fama: gli arabi la chiamano al badinjan, ovvero "uovo del diavolo". In Spagna addirittura si credeva che cibarsene potesse portare malattie come l'isteria, epilessia, tisi e cancro. Il nome stesso deriverebbe da mela insana, cioè frutto non sano. Da altri veniva invece considerata afrodisiaca, tanto che nella Clizia di Machiavelli viene definita "pomo d'amore". Delle melanzane sono riconosciute le proprietà depurative, l'alto contenuto di acqua e fibre e il basso indice

glicemico. L'acido clorogenico e la nasunina, inoltre, sono in grado di agire contro i radicali liberi, combattendo l'invecchiamento e le malattie cardiovascolari. [\(fonte\)](#)

E' possibile contattare la Segreteria OH One-Health ai seguenti recapiti:

Email: segreteria@one-health.it - Tel. 0372/403543



[Unsubscribe](#) | [Forward to a friend](#)