

## I CONSIGLI DI ONE HEALTH



### **SICUREZZA ALIMENTARE: MANGERESTI LA PLASTICA?**

In Belgio si mangia un piatto tipico: le moules frites, i molluschi fritti. In Inghilterra ed in molti altri paesi si consuma il tradizionale "fish and chips", patatine e merluzzo impanato. Uno studio dell'Università di Ghent ha messo in guardia su queste abitudini, dichiarando che gli amanti di questi piatti possono ingoiare annualmente fino a 11 mila frammenti di plastica, a seconda delle quantità e frequenze di questi piatti, tant'è che il report scientifico ha prodotto la creazione di veri e

propri scaffali di vendita "plastic free".

[Leggi l'articolo completo >](#)

## LA NOTIZIA DELLA SETTIMANA



### **PASTA: MANGIARLA POTREBBE AIUTARE A COMBATTERE SOVRAPPESO E GRASSO ADDOMINALE**

Uno dei primi alimenti che si tende ad eliminare quando si comincia una dieta è la pasta, nonostante tutti i benefici che assumerla nelle giuste quantità comporta. Ora uno studio avrebbe dimostrato come mangiare pasta possa aiutare a combattere l'obesità, soprattutto quella addominale. Si tratta di una ricerca pubblicata sulla rivista Nutrition and Diabetes che ha preso in esame oltre 20 mila adulti inseriti in due grandi

studi osservazionali: Moli-sani, che ha coinvolto cittadini residenti in Molise, e Progetto INHES da Italian Nutrition and Health Survey in cui si sono raccolti dati sulla nutrizione e la salute in tutte le Regioni italiane. Ne è emerso che mangiare pasta in misura adeguata al proprio fabbisogno calorico, nel contesto di una dieta bilanciata come quella mediterranea, si associa a un indice di massa corporea più basso e a una circonferenza-vita migliore, soprattutto nelle donne. La spiegazione potrebbe essere individuata nel fatto che spesso chi rinuncia a questo alimento spesso tende a sostituirlo con cibi meno salutari come carne e salumi, formaggi o cereali contenenti zuccheri semplici. Molto però dipende anche dalla preparazione: è sempre bene scegliere una cottura "al dente" per ridurre l'impatto sulla glicemia e condire con sughi leggeri. [\(fonte\)](#)

## SAPEVATE CHE...



### **HAMBURGER: OVVERO LA PRELIBATA BISTECCA DI AMBURGO**

La parola Hamburger altro non è che l'abbreviazione di hamburger steak, o bistecca alla maniera di Amburgo. In effetti è stato nella città tedesca che, per la prima volta, è nata la moda di inserire la carne tra due fette di pane. Gli Stati Uniti furono invece coloro che ne fecero un'arte: fu a New York che aprì il primo ristorante con un menù contenente per l'appunto gli hamburger. Nel 1924, inoltre, è nacque la prima catena di ristoranti specializzati o fast food. [\(fonte\)](#)

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

Email: [segreteria@one-health.it](mailto:segreteria@one-health.it) - Tel. 0372/403543



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