

I CONSIGLI DI ONE HEALTH



LA SALUTE E I PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE

Carne, uova, latte e latticini dovrebbero essere inseriti nelle diete equilibrate di tutti perché fanno bene alla salute, in particolare fanno bene ai bambini. Recentemente sono stati pubblicati alcuni studi scientifici che hanno riportato a galla convinzioni che sono state lentamente affondate negli ultimi anni secondo cui i prodotti di origine animale potevano essere causa di disturbi seri alla salute, come malattie cardiovascolari o causare il cancro in alcuni organi.

[Leggi l'articolo completo >](#)

LA NOTIZIA DELLA SETTIMANA



E' LA SETTIMANA MONDIALE PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

La settimana dal 12 al 18 marzo è dedicata alla riduzione del consumo di sale. Scopo di questa iniziativa promossa dalla World Action on Salt & Health (WASH) è incoraggiare le aziende alimentari multinazionali a ridurre la quantità di sale nei loro prodotti, oltre che indurre i Governi a sensibilizzare i

cittadini sulla sua corretta assunzione.

Tema della settimana è "5 ways to 5 grams" per indicare cinque possibili strade per ridurre il consumo di sale fino al valore massimo raccomandato dall'OMS di 5 grammi al giorno (corrispondenti a circa 2 grammi di sodio al giorno). Queste le azioni suggerite: scolare e sciacquare verdure e fagioli in scatola e mangiare più frutta e verdure fresche; provare a diminuire gradualmente l'aggiunta di sale ai piatti; utilizzare erbe, spezie, aglio e limone al posto del sale per insaporire; tenere sale e salse lontano dalla tavola per evitare cattive abitudini; controllare le etichette dei prodotti alimentari prima di acquistarli in modo da evitare cibi troppo salati.

Da ricordare infatti che un eccessivo consumo di sale porta ad un aumento della pressione arteriosa, con conseguente incremento del rischio di insorgenza di gravi patologie cardio-cerebrovascolari correlate all'ipertensione, quali infarto del miocardio e ictus cerebrale. Non solo, è stato infatti associato anche ad altre malattie cronico-degenerative, quali tumori dell'apparato digerente, in particolare quelli dello stomaco, osteoporosi e malattie renali. [\(fonte\)](#)

SAPEVATE CHE...



PERCHE' COL RAFFREDDORE NON SI SENTONO PIU' I SAPORI?

Quando siamo raffreddati spesso capita di non riuscire più a distinguere i sapori degli alimenti che mangiamo. La causa è un addensamento della saliva che rende difficoltosa l'assunzione di informazioni da parte dei recettori della lingua. Se questi ultimi infatti non entrano a contatto diretto con le molecole chimiche presenti nei cibi, non riusciamo ad assaporarli. Essendo tutti i prodotti delle ghiandole che lubrificano le vie respiratorie più densi, le informazioni non vengono correttamente decodificate dal cervello. [\(fonte\)](#)

E' possibile contattare la Segreteria OH One-Health ai seguenti recapiti:
Email: segreteria@one-health.it - Tel. 0372/403543



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