Se si mangia meno, diminuisce colesterolo e pressione arteriosa
Uno studio Usa su 40 uomini (ricerca in fase sperimentale ma già pubblicata) ha dimostrato che riducendo il cibo si registra un livello di colesterolo a 160 (contro 220 di media nella popolazione in Ue e Usa) e bassi livelli di infiammazioni. METRO

Meno calorie, vita più lunga

ROMA. Riducendo del 30% l'apporto di calorie, i topi vivono il 30% in più rispetto ai simili che mangiano senza limiti. Lo dice il ricercatore dell'Istituto superiore di sanità della Washington University di St. Louis (Usa) Luigi Fontana: la fase sperimentale dello studio sulle scimmie conferma il risultato. Inoltre il 30% degli animali più longevi muore di morte naturale. METRO

1800
sono le calorie per la dieta ideale secondo i ricercatori del progetto italo-statunitense.

I killer si annidano nei piatti

Nei piatti si annidano sostanze chimiche nocive, soprattutto sul lungo periodo, ma che sfuggono ai monitoraggi poichè non sono ancora stati imposti limiti. Alberto Mantovani, dell'Istituto superiore di sanità, mette in guardia per le conseguenze all'apparato riproduttivo dei bambini. «Dal 1980 al 1990, si è avuto un incremento del 30% di incidenza di tumore al testicolo e del 10% dell'endometriosi nelle donne». METRO

Poveri, in giacca ma malnutriti

ROMA. In giacca e cravatta, con un lavoro, uno stipendio fisso. Ma poveri, e spesso malnutriti. È la nuova emergenza della società che ieri è stata fotografata dall'associazione Dossetti di Roma in un convegno al quale hanno partecipato, tra gli altri, ricercatori scientifici ed economisti. Ci sono 400mila persone, secondo l'Oms, in Italia, al limite della soglia di povertà. Basta una spesa odontoiatrica a gettarli nello sconforto. «I poveri in giacca e cravatta - dice il segretario dell'associazione, Claudio Giustozzi - riducono le spese per l'alimentazione, a discapito della qualità oppure prediligendo esclusivamente i prezzi bassi ai discount».

Info su www.dossetti.it

L'associazione ha monitorato alcuni discount romani in 4 mesi. Nelle terza e quarta settimana, quando gli stipendi sono agli sgoccioli, l'afflusso ai Discount registra un incremento di oltre il 10%. Per un numero sempre maggiore di italiani, quindi, il cibo sta diventando una voce da depennare dalla lista delle spese. La prova sono anche i posti in piedi nelle mense delle Caritas. METRO



Anche la scelta di ristoranti riflette la nuova povertà: si prediligono i fast food.

L'intervista

"A metà mese tutti al discount"

ROMA. Ombretta Fumagalli Carulli è presidente dell'associazione Giuseppe Dossetti.

Avete disegnato con il vostro studio i nuovi "poveri con la giacca". Chi sono?
– Impiegati monoreddito che alla terza settimana del mese affollano i discount.

Secondo voi discount è sinonimo di minore qualità?
– Sono 2 dati: i discount hanno il 10% di clienti in più nella terza settimana del mese, e, come dice l'Oms, ci sono 400mila persone sulla soglia di povertà. Avranno una dieta più povera di frutta e verdura, visto che questi prezzi aumentano sempre. E vanno alla Caritas, dove vedo sempre più donne in tailleur, magari lisi, ma in fila con i senza tetto.



Ma perchè tagliano sul cibo e non sul cinema?
– Vogliono mantenere lo status. Se andavano al cinema continueranno ad andarci. La percezione è che la vita continua come prima, invece la minor qualità dell'alimentazione inciderà sulla salute. STEFANIA DIVERTITO



CONSIDERA OGNI EVENTUALITÀ. OGGI TE LO PUOI PERMETTERE.

Perché con Zuritel assicurarsi meglio conviene:

- Puoi **risparmiare** sulla tua RC Auto.
- Hai uno **sconto extra** fino al 10% su RC Auto e Furto-Incendio, se acquisti entrambe le garanzie.

Chiedi un preventivo: **848.833.888** o **zuritel.it**

SCOPRI COME RISPARMIARE DUE VOLTE

ZURITEL
L'Assicurazione che ragiona
Gruppo ZURICH