

scegli tra
Internet, Telefono e TV
con la qualità **FASTWEB**

a partire da
9,95€
al mese per un anno

ON-LINE
50€
DI SCONTO
fino al 21/10

FASTWEB
un passo avanti

> Contattaci
> Accedi al tuo profilo
> Iscriviti alla newsletter

CERCA

AFFARITALIANI.it

IL PRIMO QUOTIDIANO ONLINE

Venerdì 16 Ottobre 18:43

HOME POLITICA ECONOMIA CRONACHE SPORT MILANOITALIA CULTURE MEDIATECH ENTERTAINMENT RUBRICHE FORUM COFFEE BREAK SHOPPING CASA

Fai di Affaritaliani.it la tua homepage

 **Meteo** |
  **Oroscopo** |
  **Mercati** **NEW** |
  **Mobile** |
  **iGoogle** |
  **facebook** |
  **twitter** |
  **RSS**

CRONACHE

Annunci Google

Disintossicazione Colon

Scopri perché la pulizia del colon è efficace per dieta!
www.drmatura.it

Herbalife

Acquista subito online i prodotti. Nessuna spesa di spedizione!
www.hlifeshop.it/Herbalife

Addio spaghetti, gli italiani preferiscono gli integratori alimentari

Secondo gli studi emersi da una ricerca condotta dal sociologo Enrico Finzi, entro i prossimi tre anni i consumatori adulti di integratori alimentari e sostituti del pasto passeranno da 9 a 13,7 milioni, segnale del bisogno diffuso di recuperare un corretto rapporto con l'alimentazione e, più in generale, un migliore stile di vita, che lasci spazio a piccoli gesti quotidiani capaci di favorire anche il benessere psicologico

Venerdì 16.10.2009 17:40

"Gli italiani amano mangiare e bere bene come pochi altri popoli al mondo, eppure il 39% della popolazione adulta vive irresponsabilmente, il 44% in modo non salutare e il 31% ha uno stile alimentare catastrofico". Il sociologo Enrico Finzi ha fatto del proprio intervento alla presentazione alla stampa della Barretta Formula 1, la novità Herbalife nel campo dei prodotti ipocalorici sostitutivi del pasto, il pretesto ideale per affrontare il controverso rapporto della popolazione italiana con l'alimentazione.



Le contraddizioni emerse, evidenziate dal Presidente di Astra Ricerche, risultano non in linea con la filosofia Herbalife, da sempre rivolta ad una nutrizione sana e bilanciata, integrata con vitamine, proteine, minerali e affiancata da una regolare attività fisica.

"Dalle ricerche effettuate emerge che, in Italia, il favore per una sana ed equilibrata alimentazione, è rilevante, tanto che solo il 13% della popolazione tra i 18 e i 79 anni non dà ad essa grande importanza e addirittura solo il 4% è ostile al concetto stesso di equilibrio alimentare," sottolinea il sociologo. "Tuttavia 15,8 milioni di italiani, ossia più di 1/3 della popolazione, lamentano valori ponderali troppo elevati. Ancor di più, 17 milioni di connazionali sostengono di sapere benissimo cosa dovrebbero mangiare, ma di non saper dire di no alle tentazioni."

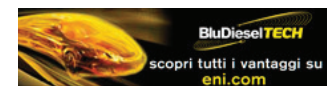
Il problema è dunque che, nel nostro Paese, l'ormai diffusa conoscenza dei benefici per il benessere e la salute derivanti da una corretta alimentazione resta ampiamente sulla carta. Una delle conseguenze della mancata messa in pratica di un equilibrato stile di vita, è dimostrato dal dato che attribuisce a quasi 10 milioni di adulti il consiglio del medico a seguire un corretto regime alimentare. "Ma anche qui sorge una controversia" - nota Enrico Finzi - "se è vero - com'è vero - che il 38% di quanti iniziano una dieta non la rispetta in tutto o in gran parte; in particolare gli uomini con un'età compresa tra i 25-34 anni e i 55-64 anni e con un reddito e titolo di studio inferiore alla media".

Quel che emerge dagli studi svolti è che esiste un legame pressoché insolubile tra l'incongruenza degli italiani a tavola e un valido stile di vita. Infatti, solo il 16% della popolazione gode di uno stile di vita davvero virtuoso e salubre, lontano dalla fretta e dallo stress. Date queste premesse, non deve sorprendere che l'85% degli italiani conosca gli integratori alimentari e i sostituti del pasto e che solo un soggetto su quattro non valuti i benefici di queste categorie di prodotto.

E' significativo dunque che gli integratori e i prodotti ipocalorici vengano considerati dalla popolazione italiana come validi e, in alcuni casi, assolutamente indispensabili. In particolare, questi prodotti, agli occhi dei nostri connazionali, risultano essere utili non solo per ovviare a carenze di vitamine o sali minerali o quando si pratica un'attività sportiva, ma anche quando si ha un'alimentazione "sbilanciata" (12,3 milioni), quando si è a dieta (11 milioni) e quando si vive una vita stressante (9,1 milioni). "Se non esistesse lo stress del vivere, se fossimo tutti bravissimi nel coniugare piaceri e doveri non avremmo bisogno né di integratori alimentari né di sostituti equilibrati e intelligenti dei pasti" ha concluso Enrico Finzi.

"Ma vivere è faticoso e molti di noi debordano a tavola, ragion per cui taluni supporti, purché garantiti da seri studi, possono essere d'aiuto nella complicata ricerca di migliori equilibri di vita." Esiste tuttavia uno stile di vita "ideale", reso tale da una serie di piccoli gesti, indicati da medici e sociologi, che - se applicati al proprio modo di vivere - , sono in grado di favorire il benessere fisico e psicologico. Pensare positivamente al valore della propria famiglia, passare del tempo con i propri amici, così come riuscire a trovare del tempo da dedicarsi e far tesoro dei bei ricordi sono piccole "attività" che, se svolte con regolarità, possono contribuire alla conquista di un'esistenza più lunga e appagante.

Spesso però, la frenesia della vita quotidiana e la velocità con cui tutto deve compiersi limitano lo svolgimento di uno stile di vita ideale, incidendo negativamente sull'alimentazione oltre che sulla salute interiore. Per questo motivo, in Italia come in molti altri Paesi avanzati, si sente l'esigenza di ricorrere a prodotti che possano -in maniera corretta ed equilibrata - , sopperire alle carenze anche alimentari degli individui e garantirne comunque il benessere.



Le ultimissime di Cronache

Cambia sezione

Addio spaghetti, meglio gli integratori italiani a tavola, una vera "catastrofe"

Gli italiani amano mangiare e bere bene come pochi altri popoli al mondo, eppure il 39% della popolazione adulta vive irresponsabilmente.

Papello, la Borsellino ad Affari: E' una conferma

"La consegna del papello è la conferma che la trattativa tra Stato e mafia è esista". Rita Borsellino, euro parlamentare e sorella del manigrato, urtica nella strana di via



AZ ALKMAAR 6.00

X 3.75

ARSENAL 1.55

BONUS DI €250

betfair

Annunci Google

Alimentazione Equilibrata

Il tuo benessere deriva da una sana Alimentazione: scegli Nestlé!
www.nestle.it

Prestiti INPDAP 50.000€

Prestiti INPDAP Veloci e Sicuri Approviamo la Tua Richiesta Oggi.
www.DipendentiStatali.it

Diete Herbalife

Info utili su nutrizione, diete e su una corretta alimentazione.
www.corriere.it/nutrizione

idealista.it

annunci gratuiti per privati

inizia la tua ricerca qui

compra affitta condividi

case	agrigeno
nuove costruzioni	alessandria
stanze singole	ancona
uffici	aosta
locali o capannoni	arezzo
box o posti auto	ascoli piceno
	asti

inserisci annunci gratis

cerca

QUALSIASI COSA VERRÀ IN FUTURO, NOI LA RENDEREMO PIÙ FACILE.