



## IL TUO SHOPPING

a cura di Federica Vuono

# I consigli per rimetterti in forma facilmente

### Lenticchie bio, ricche di fibre e proteine

Leguminose piccole e verdi, ricche di carboidrati, proteine, fibre e glucidi, hanno un'elevata concentrazione di ferro, potassio e di vitamina B; tutti valori nutrizionali indispensabili per una sana e corretta alimentazione. Facili da preparare, non necessitano di ammollo e cuociono in circa 30 minuti.



Cerreto Bio  
Tel. 0522/475811  
[www.amantidelbiologico.com](http://www.amantidelbiologico.com)

### L'estrattore di succhi facile da usare e pulire

Essenza Green è l'estrattore di succo facile da usare e pulire grazie al nuovo sistema di estrazione 3 in 1 che racchiude i pezzi in un'unica coccia; consente di avere succhi più limpidi con maggiori quantità di vitamine e antiossidanti grazie alla bassa velocità di funzionamento.



siQuri.com  
[www.siquri.com/essenza](http://www.siquri.com/essenza)

### L'integratore che stimola il metabolismo

Pantavis® 600 lipoico con acido alfa lipoico, Berberina, estratto di Gymnema e Cromo stimola il metabolismo di carboidrati e lipidi. Risposta naturale alla sindrome metabolica, aiuta a contrastare l'iperglicemia e il rischio cardiovascolare e favorisce il fisiologico controllo del peso corporeo associato a diete ipocaloriche.



Biodelta  
Castel Morrone (CE)  
Tel. 0823/399162  
[www.biodelta.it](http://www.biodelta.it)

### Leggings dall'azione modellante e tonificante

I leggings/intimo Slimtaf ai principi attivi Slim Excess, L-Carnitina, caffeina, escina, cellule staminali di centella svolgono azione modellante e snellente, defaticante, tonificante e lenitiva. I collant Slimtaflift all'acido ialuronico hanno azione levigante. In filati anallergici e traspiranti.



Calzificio Franzoni  
G. Mauro & C.  
Tel. 030/2793765  
[www.slimtaf.com](http://www.slimtaf.com)

### Pasti sostitutivi gustosi e ipocalorici

Nel periodo dei pranzi delle feste, ti aiuta Herbalife con i suoi pasti sostitutivi della linea Formula 1: gustosi frullati e pratiche barrette, con 18 grammi di proteine e solo 220 calorie a porzione assicurano la giusta dose di nutrienti, senza rinunciare al gusto. I prodotti si acquistano attraverso i Membri Herbalife.



Herbalife  
[www.herbalife.it](http://www.herbalife.it)

### Lo snack leggero e sano adatto in ogni momento

Privo di coloranti e conservanti, Olio e Pane è uno snack naturale per "ricaricarsi" con ingredienti sani, leggeri e dal basso apporto calorico. L'olio extravergine contiene antiossidanti, vitamina E e polifenoli, che difendono l'organismo dall'invecchiamento.



Azienda Olearia del Chianti  
Panzano in Chianti (FI)  
Tel. 055/856161  
[www.oleariadelchianti.com](http://www.oleariadelchianti.com)

<http://vogliadisalute.it/arriva-linverno-occorre-cambiare-alimentazione/>

## Arriva l'inverno: occorre cambiare alimentazione?

Per affrontare la stagione fredda nel migliore dei modi occorre modificare il proprio stile di vita, a partire dalla dieta.

“L'alimentazione, comunque, non va stravolta, quindi non è consigliabile assumere d'inverno abbondanti porzioni di cibi particolarmente calorici, utili solo a chi lavora per molte ore all'aperto, in ambienti particolarmente freddi e non certo adatti a chi svolge lavori sedentari al caldo (come ad esempio in ufficio)”, spiega dottor Roberto Di Battista, specialista in Medicina Interna – Dietologia, e consulente di Herbalife.

“Tutti d'inverno dovrebbero proseguire una alimentazione equilibrata, che fornisca il giusto apporto di tutti i nutrienti ed in particolare di alcune vitamine, tra cui le vitamine D e C.

La vitamina D in quanto è chiaro che in inverno, data la fisiologica abitudine di stare maggiormente in casa per il clima freddo e date le giornate più cupe ed il sole più lontano, si determina una ridotta esposizione alla luce diretta del sole con conseguente riduzione della produzione di tale vitamina soprattutto nei soggetti anziani, che escono poco.

Mentre la vitamina C, potente antiossidante, è essenziale per stimolare il sistema immunitario, contrastando così le malattie da raffreddamento”.

E' importante che tutti i principi nutritivi dei cibi siano distribuiti giornalmente nei vari pasti quotidiani (4-5) per dare all'organismo un apporto equilibrato e costante di calorie, senza arrivare a tavola con un appetito incontrollabile.

Anche l'acqua è importante.

Molti credono che d'inverno serve bere meno acqua.

Niente di più falso.

Il consumo è lo stesso, ossia circa 1 ml per caloria spesa, quindi le classiche 2.000 calorie di dispendio energetico al giorno equivalgono a circa 2 litri d'acqua da assumere.

Il consumo di acqua in estate può essere maggiore solo nelle giornate particolarmente afose ma non dimentichiamo che anche d'inverno spesso i sistemi di riscaldamento contribuiscono ad mantenere costanti i fabbisogni d'acqua.

Gli sportivi necessitano però di ancora più acqua, soprattutto se sottoposti ad esercizi intensi e prolungati che portano spesso ad una produzione di sudore di 1-2 litri all'ora.

Anche chi consuma molte proteine deve incrementare i consumi d'acqua.

<http://vogliadisalute.it/arriva-linverno-occorre-cambiare-alimentazione/>

Chi non ama bere acqua la può “correggere” con qualche “insaporitore” a basso tenore calorico, come ad esempio qualche goccia di Aloe che ne muta il sapore dando una maggiore sensazione di freschezza.

“E’ da sottolineare – precisa il dottor Di Battista – che viviamo in un’epoca in cui è sempre più difficile seguire una dieta alimentare sana e completa.

Le nostre abitudini alimentari sono cambiate, dedichiamo meno tempo ai pasti, variamo meno e, per ragioni di tempo a disposizione, mangiamo sempre più prodotti trasformati a scapito dei cibi freschi e naturali.

Anche quando riusciamo ad inserire nella nostra dieta tutti gli alimenti indispensabili al nostro fabbisogno personale, di fatto anche la qualità dei cibi che consumiamo oggi, spesso non garantisce l’apporto di nutrienti necessari al nostro organismo”.

Di conseguenza la sola alimentazione fatica a soddisfare i nostri bisogni che spesso aumentano per fronteggiare stress, inquinamento, fumo, etc..

e inoltre un apporto insufficiente di vitamine e sali minerali (macro e microelementi) può indurre carenze che si ripercuotono sul metabolismo e su importanti funzioni dell’organismo (come ad esempio, il nostro sistema immunitario), provocando un calo delle prestazioni, stanchezza e maggior vulnerabilità alle infezioni.

Per questi motivi, diventa utile considerare l’eventuale apporto di integratori alimentari per completare la propria alimentazione o soddisfare bisogni specifici.

Ecco allora alcune raccomandazioni nutrizionali per gruppi di popolazione: Bambini e adolescenti La colazione è il primo pasto della giornata.

Non solo perché rende possibile una migliore resa fisica e mentale, ma anche perché favorisce la possibilità di un’equilibrata suddivisione di tutti gli atri pasti assunti nel corso della giornata, a vantaggio del proprio benessere.

Nel caso dei bambini/ragazzi giovani, studi scientifici sottolineano che una colazione sana e nutriente aiuti indiscutibilmente ad affrontare la loro giornata impegnatissima per l’intenso studio e attività fisica, determinando un effetto positivo particolarmente sulle loro capacità di memoria ed attenzione, soprattutto nella seconda parte della mattinata quando tali capacità si riducono.

Ecco perché appare utile a metà mattina inserire uno snack sano o frutta.

Evitare ai pasti principali i cibi confezionati, frequentemente ricchi di grassi e poveri di nutrienti.

Inoltre, un’alimentazione sana, equilibrata e completa sin dalla nascita contribuisce a prevenire alcuni disturbi tipici dell’età adulta.

Adulti Meglio nutrirsi 4-5 volte al giorno per evitare la sensazione di troppo appetito ed il sovraccarico dell’apparato digerente.

La suddivisione ideale delle calorie in un adulto sano dovrebbe essere; circa il 20% a colazione, 70% a pranzo pranzo e cena (40% a pranzo e 30% a cena), circa il 10% per gli spuntini.

<http://vogliadisalute.it/arriva-linverno-occorre-cambiare-alimentazione/>

Il fumatore ha più necessità di non incorrere in alcune carenze vitaminiche per tentare di contrastare al meglio i danni provocati dal fumo, in quanto il consumo di sigarette rappresenta un potente induttore di stress ossidativo.

Torniamo quindi all'importanza di alcune vitamine antiossidanti, tra cui la Vitamina E (azione protettiva sui tessuti polmonari) e della Vitamina C (è necessaria una quantità supplementare del 40% assunta giornalmente nei fumatori, anche in virtù della sua capacità di ridurre la perdita di vitamina E causata dal fumo).

Infine, anche la Vitamina A è cruciale in molti meccanismi di prevenzione delle malattie causate dal fumo, in quanto situazioni di carenza di tale vitamina possono causare una maggiore suscettibilità alle infezioni.

Ricorrere quindi ad una integrazione vitaminica, può consentire all'organismo di avvalersi di tutto il potere antiossidante e dell'azione protettiva forniti dalla Vitamina E-C-A.

Obesi Anche gli obesi (in particolare quelli con obesità viscerale) sono a rischio di carenza di vitamina C,.

L'alimentazione per i soggetti obesi, equilibrata ed ipocalorica, generalmente non necessita di integratori specifici, ma nel caso di carenze è consigliabile compensare con integratori.

I pasti sostitutivi rappresentano altresì una valida opzione nell'alimentazione ipocalorica del soggetto in sovrappeso o obeso in quanto aiutano a disporre di un regime dietetico controllato, sono pratici, bilanciati e ricchi in nutrienti.

Come sottolineato anche in un documento redatto nel 2010 dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), è importante specificare che consumare uno o due pasti sostitutivi al giorno rappresenta un'abitudine alimentare giustificabile solo nel contesto di una sana alimentazione volta alla riduzione del peso o al mantenimento del peso perduto.

Anziani Un'adeguata alimentazione è essenziale per conservare un buono stato di salute e prevenire lo sviluppo e la progressione di numerose patologie cronico-degenerative.

Non è vero che l'anziano ha bisogno di meno proteine rispetto all'adulto, anzi, in talune circostanze un'alimentazione più ricca di cibi proteici può contrastare situazioni particolari che spesso affliggono proprio le persone anziane, come ad esempio la sarcopenia, ossia la perdita della necessaria massa muscolare per svolgere le normali attività quotidiane.

Infatti, con l'età spesso si riduce la capacità di assumere, digerire ed assorbire nutrienti, quindi ne servono di più.

In particolare, proteine ricche di aminoacidi come la "leucina" sono importanti per la costruzione ed il mantenimento del tessuto muscolare.

L'assunzione di 0,8/1 gr per kg corporeo di proteine sarebbe la necessità standard di un organismo adulto ma la persona anziana potrebbe giovare di fabbisogni leggermente superiori per contrastare la fisiologica tendenza alla riduzione della massa magra.

Diabetici e ipertesi Altra categoria di popolazione a rischio è rappresentata dai soggetti affetti da patologie croniche in terapia farmacologica, che potrebbero incorrere in carenze nutrizionali a causa

<http://vogliadisalute.it/arriva-linverno-occorre-cambiare-alimentazione/>

della patologia di base e/o degli effetti collaterali legati all'assunzione di farmaci.

E' il caso dei pazienti diabetici o ipertesi che devono confrontarsi con il rischio di carenze vitaminiche (ad esempio, livelli di vitamina C più bassi di circa il 30% nei diabetici) o di micronutrienti (sodio, potassio, calcio, ecc, legate ad esempio all'utilizzo di farmaci diuretici) che, se accertate, devono essere contrastate con integratori.

## Inverno e alimentazione: I consigli del Dott. Di Battista per Herbalife

Redazione Newsfood

Milano: L'inverno è in arrivo e occorre valutare i propri comportamenti alimentari e lo stile di vita per capire se stiamo per affrontare la stagione fredda nel migliore dei modi.

dicembre 21, 2015 Milano : L'inverno è in arrivo e occorre valutare i propri comportamenti alimentari e lo stile di vita per capire se stiamo per affrontare la stagione fredda nel migliore dei modi.

Ci lasciamo alle spalle il periodo estivo, la bella stagione ha indotto la maggior parte delle persone a condurre una vita più sana, con una maggiore attenzione all'alimentazione e ad una appropriata attività fisica, anche con delle semplici ma frequenti lunghe passeggiate.

The screenshot shows a news article on the website newsfood.com. The article title is "Inverno e alimentazione: I consigli del Dott. Di Battista per Herbalife". The article text includes: "Milano: L'inverno è in arrivo e occorre valutare i propri comportamenti alimentari e lo stile di vita per capire se stiamo per affrontare la stagione fredda nel migliore dei modi." Below the text is a photo of a woman eating a salad. The article is dated "dicembre 21, 2015" and has "inscrisci un commento". The website header includes "newsfood.com", "nutrimento e Nutri-Mente", "PIATTO", "Gazzetta Normativa Alimentare Web", and "ricevi la newsletter del tecnologo alimentare Alfredo Clerici". There is also a sidebar with a list of related articles.

D'inverno, causa il freddo, si tende sia ad assumere alimenti in porzioni più abbondanti, assumendo così spesso maggiori calorie e grassi, sia a limitare il consumo di frutta e verdura per minore varietà e costi più elevati, sia a diminuire il movimento fisico per questioni meteorologiche.

Sul tema dell'alimentazione invernale interviene il dottor Roberto Di Battista, specialista in Medicina Interna – Dietologia, e consulente di Herbalife, leader mondiale nei sostitutivi di pasto ed integratori alimentari, azienda impegnata da anni nel promuovere le buone pratiche per mantenere alto il livello di salute della popolazione di ogni età.

Roberto Di Battista indica comportamenti generali ed altri più dettagliati, per specifiche fasce di popolazione, per difendere il nostro organismo.

Buongiorno dott.

Di Battista, è opportuno secondo lei modificare l'alimentazione per affrontare al meglio la stagione

<http://www.newsfood.com/inverno-e-alimentazione-i-suggerimenti-del-dott-di-battista-per-herbalife/>

invernale? Se si come? “L'alimentazione non dovrebbe essere stravolta secondo l'alternarsi delle stagioni, quindi non è consigliabile assumere d'inverno abbondanti porzioni di cibi particolarmente calorici, utili solo a chi lavora per molte ore all'aperto, in ambienti particolarmente freddi e non certo adatti a chi svolge lavori sedentari al caldo, come ad esempio in ufficio”.

Questo riguarda solo alcune categorie di persone o è un consiglio più generale? “E' un'indicazione sempre valida: tutti d'inverno dovrebbero proseguire una alimentazione equilibrata, che fornisca il giusto apporto di tutti i nutrienti ed in particolare di alcune vitamine.” Quali in particolare? “Ad esempio le vitamine D e C.

La vitamina D in quanto è chiaro che in inverno, data la fisiologica abitudine di stare maggiormente in casa per il clima freddo e date le giornate più cupe ed il sole più lontano, si determina una ridotta esposizione alla luce diretta del sole con conseguente riduzione della produzione di tale vitamina soprattutto nei soggetti anziani che escono poco.

Mentre la vitamina C in quanto, come potente antiossidante, è essenziale per stimolare il sistema immunitario contrastando così le malattie da raffreddamento.” Per quanto riguarda la frequenza dei pasti? Secondo lei, meglio mangiare debitamente ai tre pasti principali o 'spezzare' la fame con snack? “E' importante che tutti i principi nutritivi dei cibi siano distribuiti giornalmente nei vari pasti quotidiani (4-5) per dare all'organismo un apporto equilibrato e costante di nutrienti e calorie, in modo da non arrivare a tavola con un appetito incontrollabile.” Molti credono che d'inverno serve bere meno acqua.

Cosa ne pensa lei in quanto esperto? “E' falso.

Il consumo è lo stesso, ossia circa 1 ml per caloria spesa, quindi le classiche 2.000 calorie di dispendio energetico al giorno equivalgono a circa 2 litri d'acqua da assumere.

Il consumo di acqua in estate può essere maggiore solo nelle giornate particolarmente afose ma non dimentichiamo che anche d'inverno spesso i sistemi di riscaldamento contribuiscono a mantenere costanti i fabbisogni d'acqua.

Gli sportivi necessitano però di ancora più acqua, soprattutto se sottoposti ad esercizi intensi e prolungati che portano spesso ad una produzione di sudore di 1-2 litri all'ora.

Anche chi consuma molte proteine deve incrementare i consumi d'acqua.

Chi non ama bere acqua la può correggere con qualche insaporitore a basso tenore calorico, come ad esempio qualche goccia di Aloe che ne muta il sapore dando una maggiore sensazione di freschezza.” “Quindi calorie contenute, pasti frequenti e molta acqua.

Riguardo la qualità di ciò che mangiamo, quali sono i suoi consigli per una dieta 'sana'?” “In realtà è da sottolineare che viviamo in un'epoca in cui è sempre più difficile seguire una dieta alimentare sana e completa.

Le nostre abitudini alimentari sono cambiate, dedichiamo meno tempo ai pasti, variamo meno e, per ragioni di tempo a disposizione, mangiamo sempre più prodotti trasformati a scapito dei cibi freschi e naturali.

Anche quando riusciamo ad inserire nella nostra dieta tutti gli alimenti indispensabili al nostro fabbisogno personale, di fatto anche la qualità dei cibi che consumiamo oggi, spesso non

<http://www.newsfood.com/inverno-e-alimentazione-i-suggerimenti-del-dott-di-battista-per-herbalife/>

garantisce l'apporto di nutrienti necessari al nostro organismo." Occorre quindi integrare la propria alimentazione ? "La sola alimentazione spesso non soddisfa i nostri crescenti bisogni per fronteggiare stress, inquinamento, fumo, etc..

e inoltre un apporto insufficiente di vitamine e sali minerali (macro e microelementi) può indurre carenze che si ripercuotono sul metabolismo e su importanti funzioni dell'organismo (come ad esempio, il nostro sistema immunitario), provocando un calo delle prestazioni, stanchezza e maggior vulnerabilità alle infezioni.

Per questi motivi, diventa utile considerare l'eventuale apporto di integratori alimentari per completare la propria alimentazione o soddisfare bisogni specifici." Parlando di bisogni specifici, quali sono quelli di bambini e ragazzi? La colazione è il primo pasto della giornata fondamentale.

Non solo perché rende possibile una migliore resa fisica e mentale, ma anche perché favorisce la possibilità di un'equilibrata suddivisione di tutti gli altri pasti assunti nel corso della giornata, a vantaggio del proprio benessere.

Nel caso specifico dei bambini/ragazzi giovani in particolare, studi scientifici sottolineano che una colazione sana e nutriente aiuti indiscutibilmente ad affrontare la loro giornata impegnatissima per l'intenso studio e attività fisica, determinando un effetto positivo particolarmente sulle loro capacità di memoria ed attenzione, soprattutto nella seconda parte della mattinata quando tali capacità si riducono.

Ecco perché appare utile a metà mattina inserire uno snack sano o frutta.

Inoltre sarebbe bene evitare ai pasti principali i cibi confezionati, frequentemente ricchi di grassi e poveri di nutrienti.

E' molto importante seguire un'alimentazione sana, equilibrata e completa sin dalla nascita, perché contribuisce a prevenire alcuni disturbi tipici dell'età adulta." La regola dello spuntino vale anche per gli adulti? "Sì.

Meglio nutrirsi 4-5 volte al giorno per evitare la sensazione di troppo appetito ed il sovraccarico dell'apparato digerente.

La suddivisione ideale delle calorie in un adulto sano sarebbe in linea di massima così suddiviso: colazione circa il 20% delle calorie, pranzo e cena circa il 70% (40% a pranzo e 30% a cena), spuntini circa il 10%.

Cosa suggerire ai fumatori ? "Il fumatore ha più necessità di non incorrere in alcune carenze vitaminiche per tentare di contrastare al meglio i danni provocati dal fumo, in quanto il consumo di sigarette rappresenta un potente induttore di stress ossidativo.

Torniamo quindi all'importanza di alcune vitamine antiossidanti, tra cui la Vitamina E (azione protettiva sui tessuti polmonari) e della Vitamina C (è necessaria una quantità supplementare del 40% assunta giornalmente nei fumatori, anche in virtù della sua capacità di ridurre la perdita di vitamina E causata dal fumo).

Infine anche la Vitamina A è cruciale in molti meccanismi di prevenzione delle malattie causate dal fumo, in quanto situazioni di carenza di tale vitamina possono causare una maggiore suscettibilità alle infezioni".



<http://www.newsfood.com/inverno-e-alimentazione-i-suggerimenti-del-dott-di-battista-per-herbalife/>

Questo suggerimento vale solo per i fumatori ? “Ricorrere ad una integrazione vitaminica può essere utile in altre circostanze, per consentire all’organismo di avvalersi di tutto il potere antiossidante e dell’azione protettiva forniti dalla Vitamina E-C-A.

Ad esempio, anche gli obesi, in particolare quelli con obesità viscerale, sono a rischio di carenza di vitamina C.” E quali sono i suoi consigli per le persone che soffrono di problemi di peso? Consiglierebbe anche in questo caso un’integrazione delle vitamine assunte con il cibo? “L’alimentazione per i soggetti obesi, equilibrata ed ipocalorica, generalmente non necessita di integratori vitaminici, utili solo in caso di carenze specifiche .

I pasti sostitutivi rappresentano altresì una valida opzione nell’alimentazione ipocalorica del soggetto in sovrappeso o obeso in quanto aiutano a disporre di un regime dietetico controllato, sono pratici, bilanciati e ricchi in nutrienti.” I pasti sostitutivi sono una soluzione corretta ? “Come sottolineato anche in un documento redatto nel 2010 dall’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), è importante specificare che consumare uno o due pasti sostitutivi al giorno rappresenta un’abitudine alimentare giustificabile solo nel contesto di una sana alimentazione volta alla riduzione del peso o al mantenimento del peso perduto.” Oltre a chi ha problemi di peso, ci sono altre categorie di persone che lei considera a rischio e a cui consiglierebbe di tenere particolarmente d’occhio l’alimentazione? “Sì, sto pensando ai soggetti affetti da patologie croniche in terapia farmacologica, che potrebbero incorrere in carenze nutrizionali a causa della patologia di base e/o degli effetti collaterali legati all’assunzione di farmaci.

E’ il caso dei pazienti diabetici o ipertesi che devono confrontarsi con il rischio di carenze vitaminiche (ad esempio, livelli di vitamina C più bassi di circa il 30% nei diabetici) o di micronutrienti (sodio, potassio, calcio, ecc), legate ad esempio all’utilizzo di farmaci diuretici che, se accertate, devono essere contrastate con integratori.” Abbiamo parlato di bambini, ragazzi ed adulti.

Quali sono invece le esigenze specifiche che sorgono con l’avanzare dell’età? Quanto è importante monitorare ciò che si mangia? “La dieta occupa un posto estremamente importante quando si rivolge alle persone che sono comprese nella cosiddetta terza età.

Un’appropriata alimentazione infatti è essenziale per conservare un buono stato di salute e prevenire lo sviluppo e la progressione di numerose patologie cronico-degenerative.

Ad esempio, non è vero che l’anziano ha bisogno di meno proteine rispetto all’adulto, anzi, in talune circostanze un’alimentazione più ricca di cibi proteici può contrastare situazioni particolari che spesso affliggono proprio le persone anziane, come ad esempio la sarcopenia”.

Informazioni su Herbalife: Herbalife è una multinazionale che dal 1980 opera nel settore della nutrizione migliorando la vita delle persone.

I nostri prodotti per la nutrizione, il controllo del peso, lo sport e la cura della persona sono disponibili in più di 90 paesi esclusivamente attraverso i Membri Herbalife.

Siamo impegnati in tutto il mondo nella lotta all’eccesso di peso e alle cattive abitudini alimentari offrendo prodotti di alta qualità, l’assistenza personalizzata dei nostri Membri e promuovendo fra i nostri clienti uno stile di vita sano e attivo anche attraverso l’esempio di chi lavora nel mondo Herbalife.

Sosteniamo l’Herbalife Family Foundation (HFF) e il suo programma Casa Herbalife, creato per garantire un’alimentazione sana ai bambini più bisognosi.

**newsfood.com**

Più : [www.alexa.com/siteinfo/newsfood.com](http://www.alexa.com/siteinfo/newsfood.com)

**Estrazione** : 21/12/2015 10:23:31  
**Categoria** : Agro-alimentare  
**File** : piwi-9-12-103392-20151221-701156652.pdf  
**Audience** :

<http://www.newsfood.com/inverno-e-alimentazione-i-suggerimenti-del-dott-di-battista-per-herbalife/>

Siamo sponsor di oltre 250 squadre, eventi sportivi e atleti in tutto il mondo, fra cui Cristiano Ronaldo, la squadra di calcio LA Galaxy e molti altri campioni di diverse discipline sportive.

L'azienda ha circa 7.800 dipendenti in tutto il Mondo e nel 2014 ha registrato un fatturato netto pari a 5 miliardi di dollari.

Chiara Danielli Redazione Newsfood.com

<http://www.scienzadeglialimenti.it/2015/12/21/inverno-e-alimentazione-i-consigli-del-dott-di-battista-per-herbalife-newsfood-com/>

## Inverno e alimentazione: I consigli del Dott. Di Battista per Herbalife – NEWSFOOD.com

Per visualizzare il contenuto occorre acconsentire all'uso dei cookie cliccando "Accetta" sul banner presentato in alto Chiudi

Per visualizzare il contenuto occorre acconsentire all'uso dei cookie cliccando "Accetta" sul banner presentato in alto Chiudi Milano : L'inverno è in arrivo e occorre valutare i propri comportamenti alimentari e lo stile di vita per capire se stiamo per affrontare la stagione fredda nel migliore dei modi.

Ci lasciamo alle spalle il periodo estivo, la bella stagione ha indotto la maggior parte delle persone a condurre una vita più sana, con una maggiore attenzione all'alimentazione e ad una appropriata attività fisica, anche con delle semplici ma frequenti lunghe passeggiate.

D'inverno, causa il freddo, si tende sia ad assumere alimenti in porzioni più abbondanti, assumendo così spesso maggiori calorie e grassi, sia a limitare il consumo di frutta e verdura per minore varietà e costi più elevati, sia a diminuire il movimento fisico per questioni meteorologiche.

Sul tema dell'alimentazione invernale interviene il dottor Roberto Di Battista, specialista in Medicina Interna – Dietologia, e consulente di Herbalife, leader mondiale nei sostitutivi di pasto ed integratori alimentari, azienda impegnata da anni nel promuovere le buone pratiche per mantenere alto il livello di salute della popolazione di ogni età.

Roberto Di Battista indica comportamenti generali ed altri più dettagliati, per specifiche fasce di popolazione, per difendere il nostro organismo.

Buongiorno dott.

Di Battista, è opportuno secondo lei modificare l'alimentazione per affrontare al meglio la stagione invernale? Se sì come? "L'alimentazione non dovrebbe essere stravolta secondo l'alternarsi delle stagioni, quindi non è consigliabile assumere d'inverno abbondanti porzioni di cibi particolarmente calorici, utili solo a chi lavora per molte ore all'aperto, in ambienti particolarmente freddi e non certo adatti a chi svolge lavori sedentari al caldo, come ad esempio in ufficio".

Questo riguarda solo alcune categorie di persone o è un consiglio più generale? "E' un'indicazione sempre valida: tutti d'inverno dovrebbero proseguire una alimentazione equilibrata, che fornisca il giusto apporto di tutti i nutrienti ed in particolare di alcune vitamine." Quali in particolare? "Ad esempio le vitamine D e C.

La vitamina D in quanto è chiaro che in inverno, data la fisiologica abitudine di stare maggiormente in casa per il clima freddo e date le giornate più cupe ed il sole più lontano, si determina una ridotta esposizione alla luce diretta del sole con conseguente riduzione della produzione di tale vitamina soprattutto nei soggetti anziani che escono poco.

<http://www.scienzadeglialimenti.it/2015/12/21/inverno-e-alimentazione-i-consigli-del-dott-di-battista-per-herbalife-newsfood-com/>

Mentre la vitamina C in quanto, come potente antiossidante, è essenziale per stimolare il sistema immunitario contrastando così le malattie da raffreddamento.” Per quanto riguarda la frequenza dei pasti? Secondo lei, meglio mangiare debitamente ai tre pasti principali o ‘spezzare’ la fame con snack? “E’ importante che tutti i principi nutritivi dei cibi siano distribuiti giornalmente nei vari pasti quotidiani (4-5) per dare all’organismo un apporto equilibrato e costante di nutrienti e calorie, in modo da non arrivare a tavola con un appetito incontrollabile.” Molti credono che d’inverno serve bere meno acqua.

Cosa ne pensa lei in quanto esperto? “E’ falso.

Il consumo è lo stesso, ossia circa 1 ml per caloria spesa, quindi le classiche 2.000 calorie di dispendio energetico al giorno equivalgono a circa 2 litri d’acqua da assumere.

Il consumo di acqua in estate può essere maggiore solo nelle giornate particolarmente afose ma non dimentichiamo che anche d’inverno spesso i sistemi di riscaldamento contribuiscono a mantenere costanti i fabbisogni d’acqua.

Gli sportivi necessitano però di ancora più acqua, soprattutto se sottoposti ad esercizi intensi e prolungati che portano spesso ad una produzione di sudore di 1-2 litri all’ora.

Anche chi consuma molte proteine deve incrementare i consumi d’acqua.

Chi non ama bere acqua la può correggere con qualche insaporitore a basso tenore calorico, come ad esempio qualche goccia di Aloe che ne muta il sapore dando una maggiore sensazione di freschezza.” “Quindi calorie contenute, pasti frequenti e molta acqua.

Riguardo la qualità di ciò che mangiamo, quali sono i suoi consigli per una dieta ‘sana’?” “In realtà è da sottolineare che viviamo in un’epoca in cui è sempre più difficile seguire una dieta alimentare sana e completa.

Le nostre abitudini alimentari sono cambiate, dedichiamo meno tempo ai pasti, variamo meno e, per ragioni di tempo a disposizione, mangiamo sempre più prodotti trasformati a scapito dei cibi freschi e naturali.

Anche quando riusciamo ad inserire nella nostra dieta tutti gli alimenti indispensabili al nostro fabbisogno personale, di fatto anche la qualità dei cibi che consumiamo oggi, spesso non garantisce l’apporto di nutrienti necessari al nostro organismo.” Occorre quindi integrare la propria alimentazione ? “La sola alimentazione spesso non soddisfa i nostri crescenti bisogni per fronteggiare stress, inquinamento, fumo, etc..

e inoltre un apporto insufficiente di vitamine e sali minerali (macro e microelementi) può indurre carenze che si ripercuotono sul metabolismo e su importanti funzioni dell’organismo (come ad esempio, il nostro sistema immunitario), provocando un calo delle prestazioni, stanchezza e maggior vulnerabilità alle infezioni.

Per questi motivi, diventa utile considerare l’eventuale apporto di integratori alimentari per completare la propria alimentazione o soddisfare bisogni specifici.” Parlando di bisogni specifici, quali sono quelli di bambini e ragazzi? La colazione è il primo pasto della giornata fondamentale.

Non solo perché rende possibile una migliore resa fisica e mentale, ma anche perché favorisce la possibilità di un’equilibrata suddivisione di tutti gli altri pasti assunti nel corso della giornata, a

<http://www.scienzadeglialimenti.it/2015/12/21/inverno-e-alimentazione-i-consigli-del-dott-di-battista-per-herbalife-newsfood-com/>

vantaggio del proprio benessere.

Nel caso specifico dei bambini/ragazzi giovani in particolare, studi scientifici sottolineano che una colazione sana e nutriente aiuti indiscutibilmente ad affrontare la loro giornata impegnatissima per l'intenso studio e attività fisica, determinando un effetto positivo particolarmente sulle loro capacità di memoria ed attenzione, soprattutto nella seconda parte della mattinata quando tali capacità si riducono.

Ecco perché appare utile a metà mattina inserire uno snack sano o frutta.

Inoltre sarebbe bene evitare ai pasti principali i cibi confezionati, frequentemente ricchi di grassi e poveri di nutrienti.

E' molto importante seguire un'alimentazione sana, equilibrata e completa sin dalla nascita, perché contribuisce a prevenire alcuni disturbi tipici dell'età adulta." La regola dello spuntino vale anche per gli adulti? "Sì.

Meglio nutrirsi 4-5 volte al giorno per evitare la sensazione di troppo appetito ed il sovraccarico dell'apparato digerente.

La suddivisione ideale delle calorie in un adulto sano sarebbe in linea di massima così suddiviso: colazione circa il 20% delle calorie, pranzo e cena circa il 70% (40% a pranzo e 30% a cena), spuntini circa il 10%.

Cosa suggerire ai fumatori ? "Il fumatore ha più necessità di non incorrere in alcune carenze vitaminiche per tentare di contrastare al meglio i danni provocati dal fumo, in quanto il consumo di sigarette rappresenta un potente induttore di stress ossidativo.

Torniamo quindi all'importanza di alcune vitamine antiossidanti, tra cui la Vitamina E (azione protettiva sui tessuti polmonari) e della Vitamina C (è necessaria una quantità supplementare del 40% assunta giornalmente nei fumatori, anche in virtù della sua capacità di ridurre la perdita di vitamina E causata dal fumo).

Infine anche la Vitamina A è cruciale in molti meccanismi di prevenzione delle malattie causate dal fumo, in quanto situazioni di carenza di tale vitamina possono causare una maggiore suscettibilità alle infezioni".

Questo suggerimento vale solo per i fumatori ? "Ricorrere ad una integrazione vitaminica può essere utile in altre circostanze, per consentire all'organismo di avvalersi di tutto il potere antiossidante e dell'azione protettiva forniti dalla Vitamina E-C-A.

Ad esempio, anche gli obesi, in particolare quelli con obesità viscerale, sono a rischio di carenza di vitamina C." E quali sono i suoi consigli per le persone che soffrono di problemi di peso? Consiglierebbe anche in questo caso un'integrazione delle vitamine assunte con il cibo? "L'alimentazione per i soggetti obesi, equilibrata ed ipocalorica, generalmente non necessita di integratori vitaminici, utili solo in caso di carenze specifiche .

I pasti sostitutivi rappresentano altresì una valida opzione nell'alimentazione ipocalorica del soggetto in sovrappeso o obeso in quanto aiutano a disporre di un regime dietetico controllato, sono pratici, bilanciati e ricchi in nutrienti." I pasti sostitutivi sono una soluzione corretta ? "Come sottolineato anche in un documento redatto nel 2010 dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA),

<http://www.scienzadeglialimenti.it/2015/12/21/inverno-e-alimentazione-i-consigli-del-dott-di-battista-per-herbalife-newsfood-com/>

è importante specificare che consumare uno o due pasti sostitutivi al giorno rappresenta un'abitudine alimentare giustificabile solo nel contesto di una sana alimentazione volta alla riduzione del peso o al mantenimento del peso perduto." Oltre a chi ha problemi di peso, ci sono altre categorie di persone che lei considera a rischio e a cui consiglierebbe di tenere particolarmente d'occhio l'alimentazione? "Sì, sto pensando ai soggetti affetti da patologie croniche in terapia farmacologica, che potrebbero incorrere in carenze nutrizionali a causa della patologia di base e/o degli effetti collaterali legati all'assunzione di farmaci.

E' il caso dei pazienti diabetici o ipertesi che devono confrontarsi con il rischio di carenze vitaminiche (ad esempio, livelli di vitamina C più bassi di circa il 30% nei diabetici) o di micronutrienti (sodio, potassio, calcio, ecc), legate ad esempio all'utilizzo di farmaci diuretici che, se accertate, devono essere contrastate con integratori." Abbiamo parlato di bambini, ragazzi ed adulti.

Quali sono invece le esigenze specifiche che sorgono con l'avanzare dell'età? Quanto è importante monitorare ciò che si mangia? "La dieta occupa un posto estremamente importante quando si rivolge alle persone che sono comprese nella cosiddetta terza età.

Un'appropriata alimentazione infatti è essenziale per conservare un buono stato di salute e prevenire lo sviluppo e la progressione di numerose patologie cronicodegenerative.

Ad esempio, non è vero che l'anziano ha bisogno di meno proteine rispetto all'adulto, anzi, in talune circostanze un'alimentazione più ricca di cibi proteici può contrastare situazioni particolari che spesso affliggono proprio le persone anziane, come ad esempio la sarcopenia".

Informazioni su Herbalife: Herbalife è una multinazionale che dal 1980 opera nel settore della nutrizione migliorando la vita delle persone.

I nostri prodotti per la nutrizione, il controllo del peso, lo sport e la cura della persona sono disponibili in più di 90 paesi esclusivamente attraverso i Membri Herbalife.

Siamo impegnati in tutto il mondo nella lotta all'eccesso di peso e alle cattive abitudini alimentari offrendo prodotti di alta qualità, l'assistenza personalizzata dei nostri Membri e promuovendo fra i nostri clienti uno stile di vita sano e attivo anche attraverso l'esempio di chi lavora nel mondo Herbalife.

Sosteniamo l'Herbalife Family Foundation (HFF) e il suo programma Casa Herbalife, creato per garantire un'alimentazione sana ai bambini più bisognosi.

Siamo sponsor di oltre 250 squadre, eventi sportivi e atleti in tutto il mondo, fra cui Cristiano Ronaldo, la squadra di calcio LA Galaxy e molti altri campioni di diverse discipline sportive.

L'azienda ha circa 7.800 dipendenti in tutto il Mondo e nel 2014 ha registrato un fatturato netto pari a 5 miliardi di dollari.

[www.herbalife.it](http://www.herbalife.it) Chiara Danielli Redazione Newsfood.com Per visualizzare il contenuto occorre acconsentire all'uso dei cookie cliccando "Accetta" sul banner presentato in alto Chiudi Per visualizzare il contenuto occorre acconsentire all'uso dei cookie cliccando "Accetta" sul banner presentato in alto Chiudi

<http://www.1000voltemeglio.it/2015/12/herbalife-arriva-linverno-occorre-cambiare-alimentazione/>

## Herbalife – Arriva l'inverno: occorre cambiare alimentazione?

D'inverno non bisogna stravolgere i principi di una sana alimentazione, ma bisogna saper fare le giuste scelte secondo età, stili di vita e patologie. Valutare le proprie carenze con il consiglio di un medico per intervenire efficacemente.

Ecco alcuni degli alimenti troppo spesso sottovalutati: acqua, vitamina D, vitamina C e apporto proteico negli anziani.

Fondamentale la prima colazione per bambini e adolescenti.

L'inverno è in arrivo e occorre valutare i propri comportamenti alimentari e lo stile di vita per capire se siamo per affrontare la stagione fredda nel migliore dei modi.



Ci lasciamo alle spalle il periodo estivo, la bella stagione ha indotto la maggior parte delle persone a condurre una vita più sana, con una maggiore attenzione all'alimentazione e ad una appropriata attività fisica, anche con delle semplici ma frequenti lunghe passeggiate.

D'inverno, causa il freddo, si tende sia ad assumere alimenti in porzioni più abbondanti, assumendo così spesso maggiori calorie e grassi, sia a limitare il consumo di frutta e verdura per minore varietà e costi più elevati, sia a diminuire il movimento fisico per questioni meteorologiche.

Sul tema dell'alimentazione invernale interviene il dottor Roberto Di Battista, specialista in Medicina Interna – Dietologia, e consulente di Herbalife, leader mondiale nei sostitutivi di pasto ed integratori alimentari, azienda impegnata da anni nel promuovere le buone pratiche per mantenere alto il livello di salute della popolazione di ogni età.

Roberto Di Battista indica comportamenti generali ed altri più dettagliati, per specifiche fasce di popolazione, per difendere il nostro organismo.

<http://www.1000voltemeglio.it/2015/12/herbalife-arriva-linverno-occorre-cambiare-alimentazione/>

Lo specialista evidenzia che restano sempre valide, anche d'inverno, le regole base per alimentarsi correttamente: "L'alimentazione non dovrebbe essere stravolta secondo l'alternarsi delle stagioni, quindi non è consigliabile assumere d'inverno abbondanti porzioni di cibi particolarmente calorici, utili solo a chi lavora per molte ore all'aperto, in ambienti particolarmente freddi e non certo adatti a chi svolge lavori sedentari al caldo (come ad esempio in ufficio)".

Quindi non bisognerebbe perdere di vista le regole fondamentali del mangiare sano: varietà di cibi per ottenere il massimo apporto nutrizionale controllando che l'apporto calorico sia proporzionato al reale fabbisogno.

"Tutti d'inverno – puntualizza Di Battista – dovrebbero proseguire una alimentazione equilibrata, che fornisca il giusto apporto di tutti i nutrienti ed in particolare di alcune vitamine, tra cui le vitamine D e C.

La vitamina D in quanto è chiaro che in inverno, data la fisiologica abitudine di stare maggiormente in casa per il clima freddo e date le giornate più cupe ed il sole più lontano, si determina una ridotta esposizione alla luce diretta del sole con conseguente riduzione della produzione di tale vitamina soprattutto nei soggetti anziani che escono poco.

Mentre la vitamina C in quanto, come potente antiossidante, è essenziale per stimolare il sistema immunitario contrastando così le malattie da raffreddamento.

E' importante che tutti i principi nutritivi dei cibi siano distribuiti giornalmente nei vari pasti quotidiani (4-5) per dare all'organismo un apporto equilibrato e costante di calorie, senza arrivare a tavola con un appetito incontrollabile.

L'importanza dell'acqua.

Molti credono che d'inverno serve bere meno acqua, è falso.

Il consumo è lo stesso, ossia circa 1 ml per caloria spesa, quindi le classiche 2.000 calorie di dispendio energetico al giorno equivalgono a circa 2 litri d'acqua da assumere.

Il consumo di acqua in estate può essere maggiore solo nelle giornate particolarmente afose ma non dimentichiamo che anche d'inverno spesso i sistemi di riscaldamento contribuiscono ad mantenere costanti i fabbisogni d'acqua.

Gli sportivi necessitano però di ancora più acqua, soprattutto se sottoposti ad esercizi intensi e prolungati che portano spesso ad una produzione di sudore di 1-2 litri all'ora.

Anche chi consuma molte proteine deve incrementare i consumi d'acqua.

Chi non ama bere acqua la può "correggere" con qualche "insaporitore" a basso tenore calorico, come ad esempio qualche goccia di Aloe che ne muta il sapore dando una maggiore sensazione di freschezza.

"E' da sottolineare – precisa il dottor Di Battista – che viviamo in un'epoca in cui è sempre più difficile seguire una dieta alimentare sana e completa.

Le nostre abitudini alimentari sono cambiate, dedichiamo meno tempo ai pasti, variamo meno e, per ragioni di tempo a disposizione, mangiamo sempre più prodotti trasformati a scapito dei cibi freschi e



<http://www.1000voltemeglio.it/2015/12/herbalife-arriva-linverno-occorre-cambiare-alimentazione/>

naturali.

Anche quando riusciamo ad inserire nella nostra dieta tutti gli alimenti indispensabili al nostro fabbisogno personale, di fatto anche la qualità dei cibi che consumiamo oggi, spesso non garantisce l'apporto di nutrienti necessari al nostro organismo".

Di conseguenza la sola alimentazione fatica a soddisfare i nostri bisogni che spesso aumentano per fronteggiare stress, inquinamento, fumo, etc..

e inoltre un apporto insufficiente di vitamine e sali minerali (macro e microelementi) può indurre carenze che si ripercuotono sul metabolismo e su importanti funzioni dell'organismo (come ad esempio, il nostro sistema immunitario), provocando un calo delle prestazioni, stanchezza e maggior vulnerabilità alle infezioni.

Per questi motivi, diventa utile considerare l'eventuale apporto di integratori alimentari per completare la propria alimentazione o soddisfare bisogni specifici.

Entrando nello specifico, ecco alcune raccomandazioni nutrizionali particolarmente valide per gruppi omogenei di popolazione: Bambini e adolescenti La colazione è il primo pasto della giornata fondamentale per soggetti di tutte le età.

Non solo perché rende possibile una migliore resa fisica e mentale, ma anche perché favorisce la possibilità di un'equilibrata suddivisione di tutti gli altri pasti assunti nel corso della giornata, a vantaggio del proprio benessere.

Nel caso specifico dei bambini/ragazzi giovani, studi scientifici sottolineano che una colazione sana e nutriente aiuti indiscutibilmente ad affrontare la loro giornata impegnatissima per l'intenso studio e attività fisica, determinando un effetto positivo particolarmente sulle loro capacità di memoria ed attenzione, soprattutto nella seconda parte della mattinata quando tali capacità si riducono.

Ecco perché appare utile a metà mattina inserire uno snack sano o frutta.

Evitare ai pasti principali i cibi confezionati, frequentemente ricchi di grassi e poveri di nutrienti.

Inoltre, un'alimentazione sana, equilibrata e completa sin dalla nascita contribuisce a prevenire alcuni disturbi tipici dell'età adulta.

Adulti Meglio nutrirsi 4-5 volte al giorno per evitare la sensazione di troppo appetito ed il sovraccarico dell'apparato digerente.

La suddivisione ideale delle calorie in un adulto sano sarebbe in linea di massima così suddivisa: colazione circa il 20% delle calorie, pranzo e cena circa il 70% (40% a pranzo e 30% a cena), spuntini circa il 10%.

Il soggetto fumatore ha più necessità di non incorrere in alcune carenze vitaminiche per tentare di contrastare al meglio i danni provocati dal fumo, in quanto il consumo di sigarette rappresenta un potente induttore di stress ossidativo.

Torniamo quindi all'importanza di alcune vitamine antiossidanti, tra cui la Vitamina E (azione protettiva sui tessuti polmonari) e della Vitamina C (è necessaria una quantità supplementare del 40% assunta giornalmente nei fumatori, anche in virtù della sua capacità di ridurre la perdita di

<http://www.1000voltemeglio.it/2015/12/herbalife-arriva-linverno-occorre-cambiare-alimentazione/>

vitamina E causata dal fumo).

Infine anche la Vitamina A è cruciale in molti meccanismi di prevenzione delle malattie causate dal fumo, in quanto situazioni di carenza di tale vitamina possono causare una maggiore suscettibilità alle infezioni.

Ricorrere quindi ad una integrazione vitaminica, può consentire all'organismo di avvalersi di tutto il potere antiossidante e dell'azione protettiva forniti dalla Vitamina E-C-A.

Obesi Anche gli obesi (in particolare quelli con obesità viscerale) sono a rischio di carenza di vitamina C,.

L'alimentazione per i soggetti obesi, equilibrata ed ipocalorica, generalmente non necessita di integratori specifici, ma nel caso di carenze è consigliabile compensare con integratori.

I pasti sostitutivi rappresentano altresì una valida opzione nell'alimentazione ipocalorica del soggetto in sovrappeso o obeso in quanto aiutano a disporre di un regime dietetico controllato, sono pratici, bilanciati e ricchi in nutrienti.

Come sottolineato anche in un documento redatto nel 2010 dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), è importante specificare che consumare uno o due pasti sostitutivi al giorno rappresenta un'abitudine alimentare giustificabile solo nel contesto di una sana alimentazione volta alla riduzione del peso o al mantenimento del peso perduto.

Anziani La dieta occupa un posto estremamente importante quando si rivolge alle persone che sono comprese nella cosiddetta terza età.

Un'appropriata alimentazione infatti è essenziale per conservare un buono stato di salute e prevenire lo sviluppo e la progressione di numerose patologie cronico-degenerative.

Non è vero che l'anziano ha bisogno di meno proteine rispetto all'adulto, anzi, in talune circostanze un'alimentazione più ricca di cibi proteici può contrastare situazioni particolari che spesso affliggono proprio le persone anziane, come ad esempio la sarcopenia, ossia la perdita della necessaria massa muscolare per svolgere le normali attività quotidiane.

Infatti, con l'età spesso si riduce la capacità di assumere, digerire ed assorbire nutrienti, quindi ne servono di più.

In particolare, proteine ricche di aminoacidi come la "leucina" sono importanti per la costruzione ed il mantenimento del tessuto muscolare.

L'assunzione di 0,8/1 gr per kg corporeo di proteine sarebbe la necessità standard di un organismo adulto ma la persona anziana potrebbe giovare di fabbisogni leggermente superiori per contrastare la fisiologica tendenza alla riduzione della massa magra.

Diabetici e ipertesi Altra categoria di popolazione a rischio è rappresentata dai soggetti affetti da patologie croniche in terapia farmacologica, che potrebbero incorrere in carenze nutrizionali a causa della patologia di base e/o degli effetti collaterali legati all'assunzione di farmaci.

E' il caso dei pazienti diabetici o ipertesi che devono confrontarsi con il rischio di carenze vitaminiche (ad esempio, livelli di vitamina C più bassi di circa il 30% nei diabetici) o di micronutrienti (sodio,

<http://www.1000voltemeglio.it/2015/12/herbalife-arriva-linverno-occorre-cambiare-alimentazione/>

potassio, calcio, ecc, legate ad esempio all'utilizzo di farmaci diuretici) che, se accertate, devono essere contrastate con integratori.

Informazioni su Herbalife: Herbalife è una multinazionale che dal 1980 opera nel settore della nutrizione migliorando la vita delle persone.

I nostri prodotti per la nutrizione, il controllo del peso, lo sport e la cura della persona sono disponibili in più di 90 paesi esclusivamente attraverso i Membri Herbalife.

Siamo impegnati in tutto il mondo nella lotta all'eccesso di peso e alle cattive abitudini alimentari offrendo prodotti di alta qualità, l'assistenza personalizzata dei nostri Membri e promuovendo fra i nostri clienti uno stile di vita sano e attivo anche attraverso l'esempio di chi lavora nel mondo Herbalife.

Sosteniamo l'Herbalife Family Foundation (HFF) e il suo programma Casa Herbalife, creato per garantire un'alimentazione sana ai bambini più bisognosi.

Siamo sponsor di oltre 250 squadre, eventi sportivi e atleti in tutto il mondo, fra cui Cristiano Ronaldo, la squadra di calcio LA Galaxy e molti altri campioni di diverse discipline sportive.

L'azienda ha circa 7.800 dipendenti in tutto il Mondo e nel 2014 ha registrato un fatturato netto pari a 5 miliardi di dollari.

<http://www.freenewspos.com/it/classifica-news-archivio/g/3651/coppa/arianna-errigo-e-sempre-piu-d-oro-terza-vittoria-in-coppa-del->

## **Arianna Errigo è sempre più d'Oro, terza vittoria in Coppa del Mondo**

Arianna Errigo è sempre più inarrivabile per tutte le sue avversarie, italiane o straniere che siano.

La dominatrice delle prime due gare di Coppa Del Mondo a Cancun e St Maur, ha concesso il tris in Italia, tra la sua gente che ha gremito il PalaRuffini di Torino lo scorso weekend, aggiudicandosi il Gran Prix FIE.

Continua a raccogliere trofei ed ad abbattere ogni suo stesso record Arianna Errigo, fioretista di punta della squadra azzurra, che a Torino ha conquistato la terza medaglia d'oro di questa stagione, su tre prove disputate.

La campionessa iridata, ha bissato anche il successo del 2013, tornando a vincere, per il secondo anno consecutivo, il Gran Prix FIE- Trofeo Inalpi di fioretto femminile.

Partendo dal tabellone delle 64, Arianna ha completato un percorso netto da dominatrice assoluta, lasciando arrivare alla doppia cifra solo un'avversaria, la statunitense Lu, che è arrivata ad 11 stoccate.

Tutte le altre avversarie sono state annientate: l'italiana Vardaro per 15-5, la vicecampionessa del Mondo a Budapest 2013 Golubytskyi per 15-2, nei quarti Jeon per 15-6, ed in semifinale Blaze per 15-4.

Una cavalcata inarrestabile e vincente durante la quale la campionesse monzese ha avuto anche modo di divertirsi: « Sì, in alcuni assalti mi sono divertita molto, in altre ho avuto qualche difficoltà.

Nel secondo assalto in particolare, quello contro la Lu, ma in altri davvero mi sono divertita ».

La finalissima è stata ancora una volta un'affare italiano.

Per Arianna dal sapore molto particolare, perché di fronte ha ritrovato la compagna di squadra Elisa Di Francisca, in un appassionato remake della finale olimpica di Londra 2012 che si concluse con l'oro per la jesina.

Rovesciando l'illustre precedente e vendicando anche la sconfitta dello scorso marzo, Arianna ha voltato definitivamente pagina e chiuso il Grand Prix di Torino con una vittoria perentoria per 15-7, segno della maturità oramai acquisita: " Dopo Londra 2012 ho preso piena consapevolezza del mio potenziale.

Ho incanalato nel giusto sentiero la rabbia per l'argento ed adesso non voglio mollare mai.

La scherma è uno sport "di testa" e non puoi distrarti un secondo.

**freenewspos.com**

Più : [www.alexa.com/siteinfo/freenewspos.com](http://www.alexa.com/siteinfo/freenewspos.com)

Estrazione : 31/12/2015 17:22:33  
Categoria : Attualità  
File : piwi-9-12-252618-20151231-718868998.pdf  
Audience :

<http://www.freenewspos.com/it/classifica-news-archivio/g/3651/coppa/arianna-errigo-e-sempre-piu-d-oro-terza-vittoria-in-coppa-del->

Non ho mai fatto della concentrazione la mia arma migliore, ma sto migliorando e queste prove ne sono l'attestazione ".

Vittoria schiacciante per Arianna che per ora è l'autentica dominatrice della stagione: " In questo periodo funziona tutto alla perfezione , sto tirando benissimo e anche quando tiro male, riesco sempre a rimanere sul pezzo e trovare sempre una soluzione ».

Dopo le strepitose prime tre prove mondiali, nell'agenda di Arianna ora c'è una piccola sosta prima di un anno impegnativo ed ricco di aspettative: " Ho voglia di vincere e di continuare così.

Ma adesso una piccola vacanza, andrò al mare ".

Da metà dicembre l'atleta dei Carabinieri si rimetterà a lavoro con una preparazione mirata e finalizzata ad aprile 2015, quando si farà davvero sul serio con le ultime gare di Coppa del Mondo ed il Mondiale.

La aspettano quindi " un lavoro di fondo e a livello di pesi un lavoro di carico " durante i quali sarà sostenuta anche dai prodotti H24 Herbalife, partner nutrizionale della fioretista azzurra: " Durante l'allenamento pesante o in gara uso H3O pro come integratore, mentre l'hydrate lo uso una volta durante la giornata.

Dopo il lavoro di pesi prendo il rebuild strenght ".

Ma prima di altro sudore, di altra fatica e sacrifici e, ci auguriamo, vittorie, c'è il meritato relax.

Buone vacanze campionessa! Disclaimer dichiarazione: Il punto di questo articolo o di diritti d'autore, appartiene ai rispettivi autori ed editori.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per il contenuto di questo articolo e la legittimità.