

È guerra alle porzioni esagerate di cibi e bevande, accusate dagli esperti di sanità pubblica di essere una delle cause di obesità e sovrappeso. Quando si parla di chili di troppo ci sono diversi fattori da esaminare (ambientali, genetici, socio-economici) ma una cosa è certa: concedersi regolarmente porzioni maxi di pizza, hamburger o bibite aumenta il rischio di ingrassare. Scegliere una porzione più grande significa assumere più calorie, perché quando il piatto è pieno si mangia di più. È un'associazione che tutti conosciamo, ma non sempre si è consapevoli, anche perché le porzioni esagerate hanno il "potere" di far sottostimare quanto si ingerisce davvero. (...)

L'articolo:

<http://www.ilfattoalimentare.it/obesita%20-%20contrastare-maxi-porzioni-marion-nestle.html>

Commissione Europea - Il Workshop sulla nutrizione dell'Ispra:

http://ihcp.jrc.ec.europa.eu/past_events_workshops/workshop-nutrition-2011/Nutrition%20Workshop%202011