

NUTRIZIONE



Trafelati, sbrigativi, stiamo a tavola per il tempo minimo sufficiente a inghiottire il cibo in tre bocconi o poco più. Perché siamo campioni del fast food,

inteso proprio come pasto veloce: indipendentemente da quel che c'è nel piatto, 3 italiani su 4 dedicano a colazione, pranzo e cena la metà del tempo che sarebbe necessario per un pasto in tutta tranquillità. Lo rivela un sondaggio condotto dall'Osservatorio Nestlé-Fondazione ADI dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica su 800 connazionali rappresentativi della popolazione generale, secondo cui soltanto per cena ci rilassiamo un po': comunque non andiamo oltre mezz'ora seduti, quando invece occorrerebbe il doppio del tempo per assaporare i cibi, sentirsi sazi, masticare quanto basta per favorire la digestione. (...)

L'articolo:

http://www.corriere.it/salute/nutrizione/13_aprile_30/italiani-veloci-tavola-ingrassano_1d89779c-acd7-11e2-9acc-55424bfd851f.shtml