

## "Star bene mangiando" - Dieta e attenzione a tavola ma con gusto

Scritto da Administrator

---

Anche nel nostro Paese, come nel resto del mondo, si sta diffondendo la diabetità, combinazione di diabete e obesità, causata dal consumo di cibi veloci e ricchissimi di calorie, e dalla conduzione di una vita più sedentaria, che comporta il rischio di essere in sovrappeso e conseguentemente di potersi ammalare di diabete. Il problema è ancora più allarmante se si stima l'evoluzione che la diabetità potrebbe avere nei prossimi anni: il numero dei diabetici è, infatti, destinato a salire, a livello globale, dagli attuali 246 milioni a circa 380 milioni nel 2025. Ma cosa significa "corretta e sana alimentazione" nella moderna cultura delle diete più o meno fantasiose, caratterizzata da continui bombardamenti mediatici e allarmi su cibi e bevande da demonizzare? E soprattutto, benessere è necessariamente sinonimo di rinuncia? (...)

L'articolo:

<http://www.mondodelgusto.it/2011/01/13/star-bene-mangiando-dieta-attenzione-tavola-con-gusto/>

Il libro:

<http://www.pensiero.it/ecommerce/pc/viewPrd.asp?idproduct=189>