

Il fruttosio fa aumentare il senso di fame e fa ingrassare?

Scritto da Administrator

Gli alimenti edulcorati con fruttosio, anziché con lo zucchero, non stimolano a sufficienza il senso di pienezza facendoci sentire ancora più fame, per cui tendiamo a mangiarne di più e di conseguenza ad assumere più cibo e calorie. Tutto questo può farci ingrassare senza che ce ne rendiamo conto. (...)

L'articolo:

<http://www.lastampa.it/2013/01/03/scienza/benessere/alimentazione/il-fruttosio-fa-aumentare-il-senso-di-fame-e-fa-ingrassare-50fMAjonx2BVSoMimj7I9M/pagina.html>

Sull'argomento:

<http://www.doctor33.it/lo-zucchero-della-frutta-non-e-dietetico/clinica/news-44031.html>

http://www.eufic.org/article/it/page/FTARCHIVE/artid/Fruttosio_e_salute_metabolica/

http://www.corriere.it/salute/nutrizione/14_febbraio_17/come-orientarsi-glucosio-fruttosio-7510f2e-97ed-11e3-910c-771d54eec810.shtml

Gli ultimi sviluppi:

<http://www.ilfattoalimentare.it/fruttosio-malattie-metaboliche.html>

<http://papillevagabonde.blogspot.it/2015/05/il-fruttosio-ingrassa.html>

http://www.obesita.it/html/dsnews/19-05-2015/fruttosio_nel_mirino.asp

Il fruttosio fa aumentare il senso di fame e fa ingrassare?

Scritto da Administrator

Passato...prossimo:

http://www.fabiomanzione.it/index.php?option=com_content&view=article&id=4392:lo-sciroppo-di-glucosio-fruttosio-dannoso-per-la-salute-degli-adolescenti-&catid=112:nutrizione&Itemid=104