

cerca...

HOME [BENESSERE](#) [SESSO & PSICOLOGIA](#) [SALUTE](#) [ALIMENTAZIONE](#) [BELLEZZA](#) [L'ALTRA MEDICINA](#) [APPROFONDIMENTI](#)

## La dieta mediterranea e i suoi latticini fanno bene alle giovani donne

PDF | Stampa |

Dieta &amp; Alimentazione – Diete

Scritto da Valentina Nizaro | Venerdì 11 Marzo 2011 09:25

Consiglia

Consiglia questo elemento prima di tutti i tuoi amici.



Considerata la regina della salute, la **dieta mediterranea**, proclamata **patrimonio dell'Unesco**, e tutti i suoi componenti fanno bene in generale, ma sono il **latte** e i suoi derivati ad essere fondamentali.

Il **CIISCAM** (Centro interuniversitario internazionale di studi sulle culture alimentari mediterranee), infatti, pone i latticini sui gradini più alti (primi fra gli alimenti di origine animale) della **piramide alimentare** moderna: mangiare a colazione **latte o**

**yogurt** con **cereali** o fette biscottate e biscotti e poi pranzare con pasta o riso conditi con sugo e formaggio, è il top!

Ricchi di **calcio** e **vitamine**, il latte e i suoi simili aiutano non solo i bambini a crescere meglio – soprattutto in sostituzione di **merendine** e prodotti pieni di conservanti – ma anche a **mantenersi in forma**, invece di ingurgitare hamburger nei **fast food** o **cibi pronti** a casa.

Personalità100.it  
Con un'analisi scientifica e dettagliata

&gt;&gt; Fail il test!



La dieta mediterranea quindi, ricca di **fibra**, **formaggi**, **latte** e **olio**, è salutare in generale, ma è davvero un **toccasana per le giovani donne**. Aumenta infatti notevolmente i livelli di **chromo** e **ferro**, che sono alla base di una buona salute proprio nelle donne.

Da sempre si discute su quale sia il regime alimentare migliore e da sempre la dieta mediterranea è stata considerata una delle più nutritive e benefiche, ma solo recentemente uno studio dell'**Università di Granada** pubblicato sul **British Journal of Nutrition** è giunto alla conclusione che per le donne, per quanto riguarda le loro abitudini alimentari, non ci sono rivali! Dopo aver monitorato 21 ragazze e le loro pause nella mensa del loro collegio femminile, misurando il ferro e il chromo di ogni pasto, i ricercatori hanno constatato che le donne che seguivano questa dieta assumevano ben **110 microgrammi** del primo e **18,5** del secondo: quanto basta per soddisfare il loro fabbisogno di un giorno intero! Questa quindi potrebbe essere la quantità necessaria per prevenirne possibili carenze.

Frutta, cereali, verdura cruda, legumi, pesce azzurro ed olio extravergine d'oliva allora sono la **ricetta di lunga vita**, **l'elisir del benessere** per le donne che così spesso soffrono di anemie e carenze di ferro. Il gentil sesso può così assicurare al suo corpo il giusto nutrimento – e per di più proprio durante l'età fertile, nella quale occorrerebbe essere più che in forma.

Avendo quindi scoperto che la **biodisponibilità di ferro e chromo** si dà in questo tipo di dieta, sarà allora auspicabile seguirla, tanto più che è una dieta semplice, ricca di alimenti sani, legata alla **tradizione** e al territorio di appartenenza, che può davvero farci sentire meglio e darci quella marcia in più per il nostro **benessere**, ma anche – e perché no? – per la nostra **linea**!

## Le ultime di Alimentazione

La dieta mediterranea e i suoi latticini fanno bene alle giovani donne

Mangia orzo e avena e vivrai di più

Dieta mediterranea: così ci si protegge dalla sindrome metabolica

Tra IGP e DOP l'Europa sale a quota 1000. E il merito è soprattutto italiano

Consumare nocchie aiuta contro il colesterolo cattivo

Tumori, Veronesi: "la prevenzione va fatta a tavola"

PIÙ LETTE ULTIME COMMENTI

[Sesso orale. I consigli per lui e per lei](#)

[Ma che cos'è il Bunga Bunga?](#)

[I rimedi naturali contro il raffreddore](#)

[Oroscopo 2011: come sarà l'amore \(e il sesso\) nell'anno che verrà](#)

[Sesso: le donne sposate lo fanno meglio](#)

[I buoni propositi per l'anno nuovo? Bellezza e benessere](#)

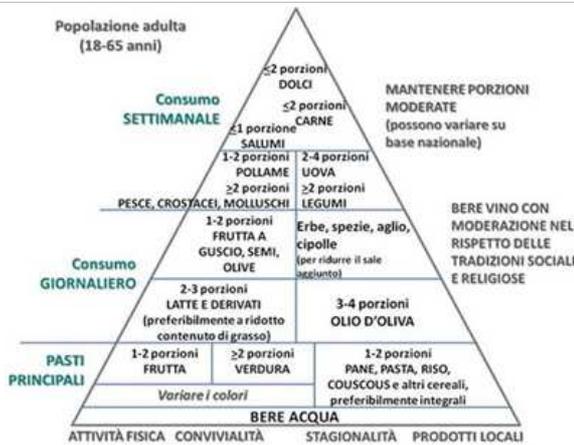
[Linguaggio del corpo: come capire se l'uomo è interessato](#)

[Le malattie autoimmuni, tutti i sintomi delle più note](#)

**GRATIS** UNA VOLTA A SETTIMANA IL MEGLIO DI wellMe.it

**ABBONATI!**

Facebook Twitter Feed RSS



Valentina Nizardo

### Shiatsu

Escuela Europea de Shiatsu  
Formacion profesional  
[espanol.shiatsu.net](http://espanol.shiatsu.net)

Annunci Google

Tags: Alimentazione Sana Ciiscam Dieta Mediterranea Latticini

#### Articoli correlati:

- 09/03/2011 – Dieta mediterranea: così ci si protegge dalla sindrome ...
- 03/03/2011 – Tumori, Veronesi: “la prevenzione va fatta a tavola”
- 02/03/2011 – Olio d’oliva: un toccasana per il cuore, già a colazione...
- 01/03/2011 – Ortoressia, ossessione per il cibo sano. 10 modi per ri...
- 24/02/2011 – 8 modi per dire stop al sale a tavola
- 22/02/2011 – Insonnia: le principali cause ed i rimedi per vincerla
- 22/02/2011 – L’Osservatorio Inhes: uno studio contro i tumori e le m...

#### Articoli meno recenti nella stessa categoria:

- 07/02/2011 – Dieta mediterranea: chi la segue vive più a lungo
- 04/02/2011 – Grissini e crackers? Falsi amici della linea
- 03/02/2011 – Le zuppe: un prezioso aiuto per la dieta
- 27/01/2011 – Vittime dell’effetto yo-yo dopo una dieta? Responsabili...
- 19/01/2011 – Una ricca prima colazione? Non è detto che poi si mangi...
- 10/01/2011 – Influenza: Coldiretti, ecco la dieta per combatterla
- 10/01/2011 – Obesità e diabete: la betulla aiuta a bruciare i grassi

[Pagina successiva >>](#)

Commenti (1) [Aggiungi nuovo](#)

Mario | 2011-03-11 18:39:41

L’unico aspetto positivo del latte è che chi lo beve è convinto che gli faccia bene. L’essere convinti di una cosa condiziona molto l’effetto che una cosa può avere: si chiama effetto placebo. Sono centinaia le ricerche scientifiche che hanno dimostrato la nocività del latte di mucca per l’uomo e soprattutto per i bambini, e per le donne in menopausa, ma, chissà perché (?!), i risultati di queste ricerche non vengono mai divulgati.

Il latte vaccino è troppo ricco di proteine e fosforo, per cui l’assimilazione del calcio è minima, al contrario è carente di magnesio e boro che sono due elementi indispensabili per il genere umano.

I pediatri e i medici in generale, tutto questo lo sanno, ma il marketing la fa da padrone. Soffrite di colite, se consumate latte o derivati, cessate di assumerlo, e vedrete che col passare del tempo gli attacchi di colite cesseranno. (esperienza personale). Mi fermo qui, ma ci sarebbero da scrivere delle pagine sui contro del latte.



### I prossimi eventi

- Lun Mar 14  
[Settimana mondiale del cervello](#)
- Lun Mar 14 @08:00 – 05:00  
[Settimana nazionale per la prevenzione oncologica](#)
- Mar Mar 15  
[Settimana mondiale del cervello](#)
- Mar Mar 15 @08:00 – 05:00  
[Settimana nazionale per la prevenzione oncologica](#)
- Mer Mar 16  
[Settimana mondiale del cervello](#)
- Mer Mar 16 @08:00 – 05:00  
[Settimana nazionale per la prevenzione oncologica](#)
- Gio Mar 17  
[Settimana mondiale del cervello](#)
- Gio Mar 17 @08:00 – 05:00  
[Settimana nazionale per la prevenzione oncologica](#)
- Ven Mar 18  
[Settimana mondiale del cervello](#)
- Ven Mar 18 @08:00 – 05:00  
[Settimana nazionale per la prevenzione oncologica](#)
- [Visualizza Calendario Completo](#)

### Cerca per TAG

- alcol alimentazione alzheimer ansia
- attività fisica bambini cancro
- cervello colesterolo cuore
- depressione diabete dieta dna
- donne estate fumo gravidanza
- ironia sesso malattie cardiovascolari
- ministero della salute obesità pelle
- prevenzione salute SESSO sistema
- immunitario STRESS tumore vaccino



### Strumenti

- [Newsletter](#)
- [Sitemap](#)
- [Tags](#)
- [Eventi](#)
- [Benessere e Salute](#)