

Studi e Ricerche

Share

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA !!!

Un articolo del Corriere della sera mette in evidenza che chi mangia più frutta e verdura chi sa come è fatto un orto Basta un vaso sul balcone per migliorare il menu. Una moda che è stata lanciata anche da Michelle Obama)

Avrà forse contribuito anche l'esempio d'Oltreoceano di Michelle Obama e del suo ormai famoso orto alla Casa Bianca, ma anche in Italia è sempre più "orto-mania". Sono infatti più di 18 milioni, secondo i dati della Società di studi economici Nomisma, gli italiani che coltivano, per passione, un piccolo appezzamento di terra, talvolta accostandendosi del poco spazio concesso da un terrazzo o da un balcone. Proprio pensando a questi neo appassionati della campagna, l'Accademia Italiana della Cucina lancia l'iniziativa «Adotta una ricetta con le primizie del tuo orto», proponendo nel suo sito dieci ricette tramandate dalla cucina contadina. Secondo quanto suggeriscono alcuni recenti ricerche, comunque, avvicinarsi all'orto non è solo un hobby, o un buon metodo antistress o per fare esercizio fisico, ma potrebbe anche favorire uno stile alimentare più sano.

In uno studio condotto da ricercatori della Texas A&M University, che ha coinvolto 261 persone dai 50 anni in su, si è visto che chi si dedicava all'orticoltura consumava più verdura. E l'effetto positivo si otteneva anche se il tempo dedicato al piccolo orto casalingo era poco a causa dell'età avanzata. Quanto ai più giovani, in altro studio, pubblicato da Health Promotion Practice, alcuni esperti della University of Texas School of Public Health di Austin hanno messo a confronto studenti che hanno aderito ad un intervento educativo centrato sull'orto e sui suoi prodotti, che prevedeva varie componenti: lezioni in classe, prove pratiche di giardinaggio e di cucina, utilizzo di prodotti coltivati localmente nei menu scolastici, visite di agricoltori a scuola, prove di assaggio di verdura e frutta, visite ad aziende agricole. Ebbene, gli studenti che avevano partecipato a due o più delle iniziative citate, hanno ottenuto un punteggio significativamente maggiore rispetto al consumo di frutta e verdura, e un punteggio significativamente più basso relativamente alla preferenza per cibi poco salutari, rispetto a chi avevano partecipato a meno di due componenti del programma. In altre parole, quanto maggiore era il numero delle attività nelle quali i ragazzi erano stati coinvolti, tanto maggiore era l'entità del cambiamento dei comportamenti alimentari. Commenta Maria Teresa Besana, tecnologo alimentare e referente per l'educazione alimentare-direzione agricoltura di Regione Lombardia: «Anche con il nostro progetto "Ortoorcolo. Più frutta, più verdura", che ha coinvolto 700 scuole, per un totale di 30 mila studenti, e che fra le varie iniziative, prevedeva anche di avvicinare i ragazzi ai prodotti dell'orto (per esempio con il concorso "Cento orti per cento scuole"), abbiamo ottenuto risultati molto incoraggianti. Soprattutto per quanto riguarda bambini delle scuole primarie. In particolare, i consumi di frutta e verdura sono aumentati principalmente per le varietà prima poco conosciute e per alcuni ortaggi che in precedenza non suscitavano particolare simpatia come finocchi e broccolotti».

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellomemorale Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratonina di Prato

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva a cicliamo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA SUE CAGG II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INCONTINATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prato

Appuntamento all'Hotel Palace per affrontare il meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnolfi di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili

Il kinesiotaping... moda o realtà?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma che cosa?!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE, INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipoteremia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT "BENEFIGI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza! Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso!

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Expo Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgalia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport Integrato fra disabili e normodotati

La pubalgia... Il Congresso Nazionale Kinesioscenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il Dr. Luca Maggi

INFORTUNI DEL PODISTA "TENDINTE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 3° CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita !!

L'ULTRAMARATONA -FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore!

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre !!

Doping: positivo 3% di atleti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo Informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° evento informativo del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo!

Prevenzione Infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport !!!

Le verifiche importanti a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smllea di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SECONDARIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morolini: medici sportivi, una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI, SFATIAMO un mito... I controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

traumi cranici recidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ALTIVE

PER GLI ATLETI -Un braccialeto per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il nonnelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccassano !!!!

Il medico e il dramma di Muamba: «Morto per 75 minuti... Poi mi ha parlato»

la Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA !!!

l'acqua... anche la memoria migliora !!!!

Colpo della strega... Italiani scoprono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere "AI MAGHI" !!!!

La corsa nel cardiopatico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO !!!

Correre nelle ore di buio... consigli per il podista

CRAMPI... Mamma mia che dolore !!!!

Il Ghiaccio... consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvulopatie e sport di squadra

Aritmie e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement systema

Le Disabilità' negli sport di squadra: la cardiopatia

Le Disabilità' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... FFS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA !!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona e il nuovo segno ineccepibile del riconoscimento pre:

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia !!!! Ho il bacino spostato !!!!

311 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora... e se fosse una MIOSITE GIGISFICANTE?

La laserterapia questa sconosciuta !!!!

Gli Integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgalia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hotfile !!!

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nei

il podismo... sport popolato da atleti anziani...

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta !!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallenamento

La fascite plantare... un problema sfinoso per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzuella e 'CAFFE' contro la fatica fisica... ma a quanto vale?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

Le onde d'urto

Plantari si... plantari no?