



DEVOLVI IL **5XILLE** A **MAMME DOMANI**. AIUTA I NOSTRI PROGETTI. CF: **09390161009**

Home  Benessere  **Articoli**  La dieta mediterranea è un elisir di salute per le giovani donne

## Articoli

### La dieta mediterranea è un elisir di salute per le giovani donne

Benessere - Articoli

Scritto da Maria Ida Longo Mercoledì 02 Marzo 2011 09:00

2 Me gusta 0



La **dieta mediterranea**, ovvero "la regina della salute", è stato questo l'argomento in un convegno internazionale avvenuto a Pollica e a Palinuro dal 24 al 26 febbraio: è stata definita patrimonio dell'Unesco, ricca di fibre e cereali, questo tipo di **dieta** fa bene a tutti ma soprattutto **è un elisir di benessere per le giovani donne**.

A dimostrarlo è anche una recente ricerca eseguita dagli esperti dell'Università di Granada che dimostra l'importanza di questo stile alimentare, in quanto, **aumenta ferro e il cromo nel sangue**, elementi fondamentali per la buona salute delle donne.



Lo studio è stato eseguito nella mensa di un collegio femminile per 21 giorni: i ricercatori hanno monitorato quanta biodisponibilità di ferro e cromo veniva servita nei pasti che le ragazze consumano; i risultati hanno messo in luce che, tramite lo stile alimentare mediterraneo, le giovani consumano 110 microgrammi di cromo e 18,5 milligrammi di ferro, una quantità adeguata e utile a prevenire carenze di ferro e cromo.

La **dieta mediterranea** è la più varia e salutare al mondo: ricca di cereali, verdura, frutta, olio extravergine di oliva e anche un bel bicchiere di vino rosso, per fare scorta di **elementi preziosi per la nostra salute**Polli

Semplicissimo, quindi, per le donne assicurarsi una buona dose di elementi utili, fondamentali anche in un'età in cui moltissime ragazze decidono di avere un bambino: una dieta una dieta semplice, ricca di alimenti sani, può davvero fare la differenza, per il benessere e perché no, anche per la linea.

Fonte: Pagine Mediche

2 Me gusta 0

Condividi Ascolta questo testo

Vai su

Per poter commentare questo articolo devi essere un utente registrato

JComments



#### È nato... è nata...

**Martina** 02/03/11 di Rilase

Sono nati 481 maddini

#### Approfondimenti

**MAD ti fa un regalo!**  
Per il tuo bimbo un cofanetto omaggio direttamente a casa

**Ecografie**  
Le immagini che vediamo nei 9 mesi

**Tentativi Mirati**  
Condurre il gioco con i metodi naturali...

**L'angolo della Tata**  
Adriana risponde alle tue domande

**SHOP MAD**  
Bola e DVD reparto

**MAD Card**  
Convenzioni per i sostenitori di MAD

**Progetti MAD**  
Eventi e Corsi di Mamme Domani

#### Eventi e Corsi

Marzo 2011						
L	M	G	V	S	D	
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

#### Login

##### LOGIN UTENTE:

Nome utente

Nome utente

Password

••••••••

Login

Dimenticata la password?

Dimenticato lo username?

Non sei registrato? Registrati

#### Risorse

FF in italiano

Calcolatore fertilità

**Mamme Domani** en Facebook

Me gusta

A 657 personas les gusta **Mamme Domani**

Plug-in social de Facebook

#### Corso gratuito

Aperte le iscrizioni per i gruppi gratuiti del **Salotto delle Mamme** e il **Salotto dei Papà**

con riunione mensile, appuntamenti conviviali e **seminari** sulla genitorialità, tutto **patrocinato dalla Provincia di Roma**.

A Roma corsi **gratuiti** di Mamme Domani. Aperte le iscrizioni per il **corso Bebè a Casa** dedicato alle **future e neo mamme e patrocinato dalla Provincia di Roma**. **PROSSIMI GRUPPI GENNAIO - rimandato il gruppo del 26 FEBBRAIO e 5 MARZO 2011**



#### Contest a premi



**CONTEST Papà dell'anno**  
Targus mette a disposizione **tre bellissimi premi** a scelta tra 9 prodotti per i vincitori del contest. Inserisci una foto e falla votare da parenti e amici. Possono partecipare tutte le foto di uomini con o senza figli. [Leggi il regolamento e inserisci la foto](#)

#### La Toolbar di Mamme Domani



#### Video