

PianetaDonna

Cosa stai cercando?

cerca

- Username
- Memorizza [Registrati](#) [Password persa?](#)

- [News](#)
- [Foto](#)
- [Alimentazione](#)
- [Ambiente](#)
- [Bellezza](#)
- [Coppia](#)
- [Fitness](#)
- [Psicologia](#)
- [Salute](#)
- [Tecnologie](#)
- [Viaggi](#)
- [Libri](#)

[Articolo successivo](#) Sei in [Home](#) » [Alimentazione](#) » [Dieta](#)

Dieta mediterranea? Ottima per le giovani donne

[Luca Speranza](#) | 01 mar 2011 | [Commenta](#) |  [Scrivi sul Forum "Alimentazione e Diete"](#) [commenta](#)**Condividi** **8**

2 retweet

[Buzz it](#) **Annunci Google**

La Dieta Mediterranea

Mangiar bene e star bene con la dieta mediterranea - Keys - 348 pag

www.piccin.itDa anni si discute su quale sia il **regime alimentare** migliore da seguire per il nostro benessere.

Dietisti, medici, nutrizionisti periodicamente effettuano studi e ricerche per dimostrare che una dieta, rispetto ad un'altra, può essere più utile per mantenersi in forma, oppure è ideale per determinate categorie di individui.

Inutile dire che la [dieta mediterranea](#), che ci riguarda da vicino, è sempre al centro dell'attenzione, e viene considerata praticamente da tutti gli esperti come una delle migliori in assoluto per l'apporto di sostanze nutritive indispensabili e benefiche per il nostro organismo.

Un recente studio condotto dall'*Università di Granada* pubblicato sul *British Journal of Nutrition*, ha dimostrato come la [dieta mediterranea](#) sia un vero e proprio toccasana per le **giovani donne**.

Annunci Google

Calcula Tu Peso Ideal

Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 1,42€/sms

Tu-peso-ideal.es/PesoIdeal

I ricercatori hanno monitorato 21 donne ed i loro pasti consumati in mensa, rilevando che la quantità di [ferro](#) e cromo presente in ogni pasto che rispettava la dieta mediterranea era pari a 110 microgrammi di cromo e 18,5 milligrammi di ferro.

Una quantità sufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero di una [donna](#) giovane; spesso, fra l'altro, proprio le donne tendono ad avere problemi di carenza di queste sostanze con conseguenti disturbi e patologie molto comuni (come l'anemia), e quindi consumare regolarmente frutta, cereali,

verdura cruda, legumi, pesce azzurro ed olio extravergine d'oliva rappresenta di sicuro un sistema molto valido per mantenere sempre costanti i livelli di cromo e ferro.

Ancora una conferma, dunque, del fatto che le vecchie e sane tradizioni culinarie italiane e mediterranee non solo sono piacevoli per il nostro palato, ma anche utili al nostro benessere fisico.

Annunci Google

hotel granada centro

reserve ahora-obtendra mejor precio wi fi gratis- 900 mt catedral

www.hoteldonjuan.com

Articoli correlati:

1. [La dieta mediterranea favorisce il battito cardiaco](#)
2. [Dieta mediterranea: i benefici dipendono dal Dna](#)
3. [La dieta mediterranea funziona sulla nostra linea e contribuisce al benessere dell'ambiente](#)
4. [Infortuni: convalescenza più breve per le donne che per gli uomini](#)
5. [DivaCup, alleata naturale per le donne](#)

Lascia un Commento

Nome (richiesto)

Email (richiesto) (Non sarà pubblicato)

Se vuoi che il tuo avatar compaia nel commento allora registra un [Gravatar](#) oppure caricalo dal tuo [Profilo](#).

Avvisami dei nuovi commenti tramite e-mail

Invia Commento

Archiviato in : [Dieta News](#)

Tags: [cromo](#), [dieta mediterranea](#), [donna](#), [ferro](#)

 [Articolo precedente](#)

•

• [Foto Yourself](#)

