

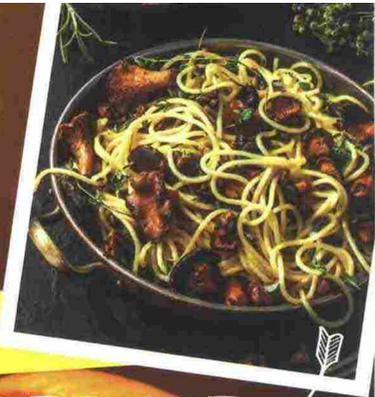
Eva CUCINA

MENSILE
ANNO VIII - n. 10
OTTOBRE
DATA USCITA
28.09.18

solo
€1,50

oltre
100
RICETTE
& CONSIGLI

Profumi e sapori
di stagione



**SPECIALE
FUNGHI**

ricette consigli salute bellezza

*cucinare
la cacciagione*
**TANTE IDEE PER
ESALTARNE I
SAPORI DECISI**

★ Selezionati per voi ★

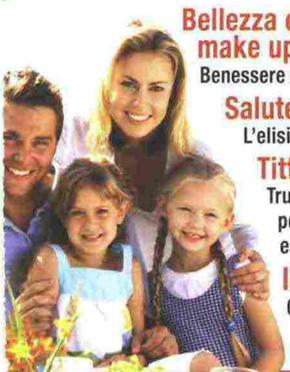


**MOZZARELLA & CO.
BIANCA
FRESCHEZZA
IN TAVOLA**

**più sane
più belle**

menu d'autunno

porta in tavola la zucca per piatti allegri
e colorati a Halloween e non solo



**Bellezza e
make up**

Benessere alle terme

Salute e benessere

L'elisir di lunga vita

Titty & Flavia

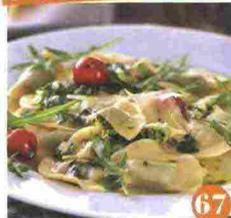
Trucchi e consigli
per la casa delle
esperte e influencer

In forma

Con il personal
trainer

**CIBO E SALUTE IL GRANO KAMUT
CONTRO LA STEATOSI EPATICA**

SCHLUTZKRAPPEN



Dai monti, ravioli
e altre specialità
dell'Alto Adige

**POLPETTE
DI CAROTE**



Tutte le vitamine
delle carote in piatti
semplici e buoni

**SPICCHI DI
MANDARANCIO
AL CIOCCOLATO**



Soffici e cremosi,
i dessert hanno il
cuore fondente



ISSN 2240-1741
A-F-D-MC € 4,00
B-L € 3,80
UK-GBP € 3,30
P-E € 3,00
CH CHF 4,50
CH Ticino CHF 4,00

CIBO E SALUTE
a cura della redazione

I BENEFICI DI UNA DIETA A BASE DI KAMUT

steatosi epatica non alcolica

Già coltivato migliaia di anni fa nelle regioni storiche del Medio Oriente, il grano **Khorasan** (*triticum turanicum*), antenato del grano moderno, ha effetti benefici sul nostro organismo, in particolare sul fegato e sulla riduzione dei grassi

Un nuovo studio, condotto dall'**Università di Firenze** in collaborazione con l'**Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi** e pubblicato di recente sul *Journal of the American College of Nutrition* ha evidenziato l'**effetto positivo di una dieta a base di grano Khorasan KAMUT** nella riduzione dei fattori di rischio metabolici e nel miglioramento del profilo epatico in pazienti affetti da steatosi epatica non alcolica.

NUMERI E CARATTERISTICHE DELLA MALATTIA

La **steatosi epatica non alcolica (NAFLD)** è una malattia caratterizzata dall'accumulo di grasso nel fegato, in assenza di un eccessivo consumo di alcol, alla quale possono concorrere molteplici fattori sia genetici sia ambientali. Si calcola che il 20-30% della popolazione generale abbia problemi di fegato grasso e attualmente la steatosi epatica non alcolica rappresenta la prima causa di **malattia cronica del fegato**, in stretta associazione con il diabete e con l'obesità (il 70% delle persone obese e oltre l'80% dei diabetici hanno il fegato grasso).

GLI STUDI SCIENTIFICI

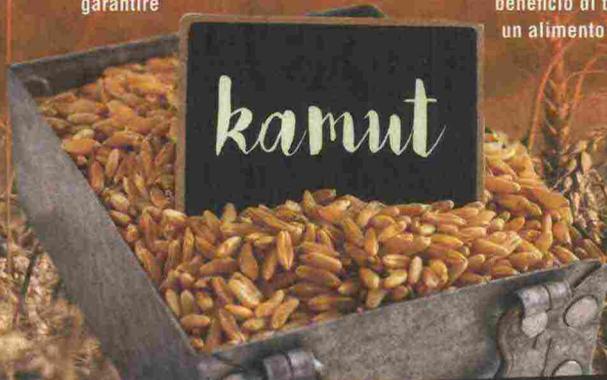
I ricercatori italiani hanno analizzato 40 pazienti con steatosi epatica non alcolica, divisi in due gruppi di 20 soggetti ciascuno. Il gruppo 1 – il gruppo **KAMUT** – ha adottato

A PROPOSITO DI GRANO KHORASAN KAMUT®

La mission di **Kamut International** è quella di promuovere l'agricoltura biologica e sostenere gli agricoltori biologici, per incrementare la diversità nelle colture e nelle diete e per proteggere l'eredità di un antico e squisito grano di alta qualità

a beneficio di questa e delle future generazioni. **KAMUT®** è un marchio registrato da **Kamut International** e **Kamut Enterprises of Europe** per garantire

sempre in biologico elevati standard di qualità che sono verificati da test in ogni campo e proteggere e preservare le qualità dell'antico grano **Khorasan**, a beneficio di tutti coloro che cercano un alimento sano e di alta qualità.



Un cereale di qualità superiore

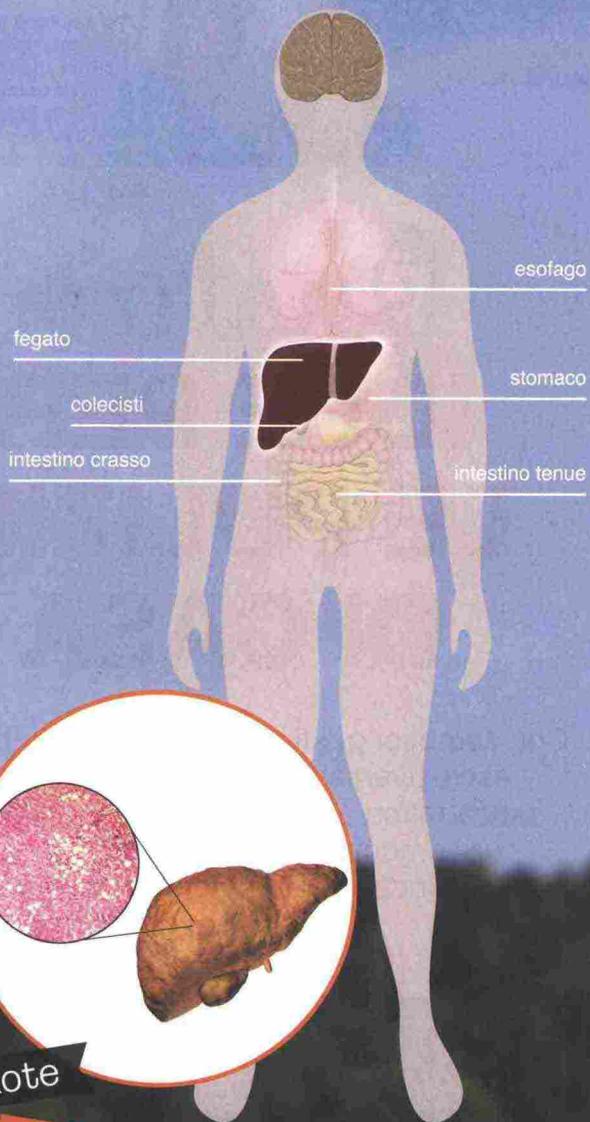
una dieta a base di prodotti di grano **Khorasan KAMUT®** biologico, mentre al gruppo 2 – di controllo – è stato chiesto di assumere prodotti a base di grano moderno, sempre di origine biologica. Al termine del periodo di osservazione durato tre mesi, i risultati hanno dimostrato che l'**introduzione di prodotti a base di grano Khorasan KAMUT® nella dieta può migliorare il profilo epatico, riducendo i fattori di rischio infiammatorio e i livelli di colesterolo nel sangue.** Al contrario, non sono stati riscontrati effetti significativi dopo il consumo di prodotti a base di grano moderno.

IL BUONO DEL BUONO GRANO

“Un'alimentazione a sostituzione con dieta a base di prodotti di grano **Khorasan KAMUT®** è risultata in grado di migliorare il rischio metabolico derivato dall'aver il fegato con accumulo di lipidi. Questo ci fa ipotizzare una possibile modulazione dell'alimentazione in senso positivo verso questa patologia. Ulteriori studi saranno necessari per confermare tali dati”, dichiara il **Prof. Francesco Sofi** del Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica, Università degli Studi di Firenze, Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi di Firenze.

DIETA E VITA ATTIVA: BINOMIO VINCENTE

Studi precedenti avevano già dimostrato che consumare prodotti di grano **Khorasan KAMUT®** come fonte principale di carboidrati all'interno di una dieta mediterranea ha effetto positivo nella riduzione degli zuccheri e dell'insulina, nonché altri fattori di rischio ossidativi e infiammatori. Questo significa che un'alimentazione sana, unita a uno stile di vita attivo, può ridurre, e in alcuni casi anche annullare, **gli effetti di alcune patologie reversibili come la steatosi epatica non alcolica.**



Zuccheri e insulina a basse quote

La più salutare fonte di carboidrati