



Salute - Cusano Italia Tv: " a "Mattina con noi" con Roberta Feliziani si parla di nutrizione e diete

Roma - 13 dic 2021 (Prima Notizia 24) Domani 14 dicembre dalle ore 11 alle 12 sul canale DTT 26 Roberta Feliziani intervista il

nutrizionista Emiliano Bruni.

A "Mattina con noi" ospite di Roberta Feliziani il nutrizionista Emiliano Bruni, parlerà su come non vanificare i benefici di una dieta dimagrante durante le feste. Il dr. Bruni ha chiarito alcuni concetti base di una dieta corretta: le intolleranze alimentari influenzano il nostro metabolismo e sulle intolleranze alimentari c'è molta confusione. Esistono degli esami specifici per diagnosticarle: breath test al lattosio e test genetico per intolleranza al lattosio, la predisposizione alla celiachia, l'alterata sensibilità al nichel e alterato metabolismo alla caffeina. Anche i disturbi legati al sonno sono influenzati da una dieta scorretta. Ad esempio un eccesso di proteine animali nel Pasto serale altera sensibilmente una buona qualità del sonno. Anche i formaggi stagionati sono controindicati per chi soffre d'insonnia. C'è anche da chiarire la differenza sostanziale tra allergie alimentari e le intolleranze. Le allergie vanno diagnosticate in maniera corretta per non incorrere in importanti reazioni avverse pertanto è opportuno rivolgersi sempre ad un allergologo per una corretta determinazione delle stesse. Una dieta in ogni caso per essere davvero efficace deve essere assolutamente personalizzata sulla base di una approfondita anamnesi e di una valutazione clinica complessiva. La genetics oggi facilita molto questo compito in quanto chiarisce facilmente i meccanismi sottili del metabolismo individuale. E per tornare al periodo natalizio e delle feste in generale non priviamoci di una sana convivialità evitando però gli eccessi.

(Prima Notizia 24) Lunedì 13 Dicembre 2021