

**LA DIETA DEL GRANA PADANO: PERDERE PESO MANGIANDO COSE BUONE
*Nasce l'innovativa dieta ipocalorica bilanciata per perdere peso e guadagnare salute
senza rinunciare ai sapori della gastronomia italiana.***

Milano, 15 luglio 2015, EXPO Cascina Triulza. È possibile dimagrire bene, basta mangiare cose buone. L'innovativa dieta è un apporto ai temi Expo per combattere sovrappeso e obesità che colpiscono il 35% della popolazione adulta mondiale. Il programma di controllo del peso s'inserisce nella miriade di diete esistenti come un contributo scientificamente corretto e basato sulle scoperte più recenti con un servizio offerto gratuitamente che educa all'autogestione del peso e della propria salute.

La Dieta del Grana Padano risponde ad uno dei temi principali di Expo, il rapporto tra cibo e salute, come si sottolinea nel manifesto dell'esposizione universale dove oltre alla necessità di nutrire i 9 miliardi di persone che vivranno sul pianeta nel 2040, occorre prevenire le nuove grandi malattie sociali della nostra epoca in particolare l'obesità che provoca ogni anno 2,8 milioni di decessi.

L'attività sociale ed educativa del Consorzio del formaggio DOP più consumato al mondo è impegnata da anni sul fronte della prevenzione con il portale "Educazione Nutrizionale Grana Padano" che si arricchisce del tool "La Dieta del Grana Padano" con la quale si vuole contribuire concretamente ad arginare la pandemia dell'obesità. Il tool propone un questionario di poche ma significative domande, compilando il quale si entra nel programma di controllo del peso, ricevendo una dieta ipocalorica personalizzata e realizzata sulla base delle linee guida formulate dalle Società Scientifiche in termini di composizione bromatologica e di copertura dei fabbisogni nutrizionali, con un apporto calorico modulato sulla base di: peso, altezza, età e sesso della persona.

La Professoressa Maria Letizia Petroni curatore scientifico del progetto spiega:

Assisto circa 1000 pazienti obesi ogni anno e come me sono impegnati su questo fronte migliaia tra specialisti e medici del territorio, ma i 24 milioni di persone sovrappeso e i 5 milioni di obesi di primo grado in Italia non possono essere seguiti uno ad uno, occorre una strategia di prevenzione secondaria che veda più attori impegnati su questo fronte. La dieta del Grana Padano nasce proprio per contribuire a "educare" le persone alla gestione del peso con un programma facile, ma scientificamente corretto, web-based che permetta di autogestire (auspicabilmente con la supervisione del Medico Curante) le problematiche legate all'eccesso di peso. Iniziative di questo tipo sono già in atto negli USA dove il Dipartimento dell'Agricoltura con il programma MyPlate offre assistenza di questo tipo e tool che permettono di imparare a seguire una dieta personale. Abbiamo impostato la dieta sulla base delle linee guida delle Società Scientifiche e introdotto il Grana Padano per diversi motivi, 3 dei quali fondamentali:

- 1. Il Grana Padano DOP è ricco di proteine ad alto valore biologico e di alcuni aminoacidi essenziali, in particolare la leucina, che contrastano la perdita di massa magra metabolicamente attiva durante il calo di peso ed aumentano il senso di sazietà, fattore oltremodo importante per le persone che tendono a spiluccare tra un pasto e l'altro o che arrivano eccessivamente affamate ai pasti principali.*
- 2. L'elevato tenore in calcio del Grana Padano DOP permette di garantire adeguati apporti di questo importantissimo minerale, che favorisce la lipolisi ed aiuta la salute dell'osso, e che rischia di non essere assunto in quantità corrispondenti al fabbisogno minimo giornaliero nella grande maggioranza delle abituali diete ipocaloriche.*

3. *Avendo un tenore controllato di grassi saturi, colesterolo e sodio ed essendo il formaggio ricco di molecole bioattive ad azione di riduzione della pressione arteriosa, questa dieta può essere tranquillamente adottata anche da chi soffre di ipertensione arteriosa o ipercolesterolemia.*

Va anche sottolineato che il Programma non consiste solo nella dieta, ma propone un percorso adeguato di attività fisica e good practices da mantenere a lungo termine.

Il contributo del Consorzio tutela Grana Padano alla prevenzione primaria s'inscrive nella decennale attività sociale ed educativa, il Presidente del Consorzio Nicola Cesare Baldrighi:

Ci occupiamo di corretta alimentazione perché riteniamo che chi come noi rappresenta una grande realtà produttiva alimentare debba contribuire alla diffusione di questa cultura non solo facendo un prodotto dalle caratteristiche nutritive eccellenti, ma contribuendo concretamente con attività che incentivano le good practice. L'ultimo nostro lavoro propone un servizio concreto che possa veramente aiutare le persone e la classe medica, nel difficile compito del controllo del peso per combattere la pandemia mondiale dell'obesità. Il nostro portale si occupa di corretta alimentazione e stile di vita da oltre 10 anni con un successo costante e crescente che vede quasi 2 milioni gli accessi e più di 3 milioni di pagine visitate anno, siamo certi che la nostra dieta amplierà questo successo.

Il programma "La Dieta del Grana Padano" è dedicato sia alle persone sovrappeso che obese di primo grado, sia alle persone normopeso ma con obesità addominale, ed esclude invece i minorenni, gli over 70 e chi soffre di particolari malattie.

È suddiviso in 20 settori interattivi ai quali si accede con la password che si è scelto durante l'iscrizione, in sintesi l'utente potrà:

- Conoscere il suo stato ponderale sul quale è stata calcolata la dieta assegnata e ricevere in tempo reale commenti e consigli su: BMI, Circonferenza addominale, Attività fisica, Controllo della fame e le calorie della dieta che potrà seguire.
- Ricevere subito il primo dei 5 menu settimanali ipocalorici corredato di 5 pasti ogni giorno basati sulla dieta mediterranea con alimenti ricchi di gusto e bilanciati in nutrienti, oltre a ricette saporite.
- Consultare la guida alla dieta, tutte le istruzioni ricevute sull'esecuzione del programma.
- Ricevere subito un programma di attività fisica personalizzato con 4 livelli di intensità, durata e difficoltà che prevedono esercizi aerobici e isometrici (allenamento alla forza).
- Entrare nella fase di mantenimento, caratteristica peculiare della Dieta del Grana Padano che ha lo scopo di ridurre il rischio della cosiddetta sindrome dello yo-yo, o dell'oscillazione ponderale, molto frequente dopo una dieta dimagrante, ma sconsigliabile per la salute. Il mantenimento è una fase molto delicata che difficilmente può essere gestita senza una guida costante.

Il programma dispensa inoltre delle utili informazioni sulla salute ed in particolare sulla sindrome metabolica in collaborazione con la SIMG (Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie).

Il servizio offerto gratuitamente è fruibile sul sito Educazione Nutrizionale Grana Padano e utilizzabile con tutti i dispositivi: desk top, tablet, smartphone e presto sarà disponibile anche con una App per Apple IOS e Google Android.

LA DIETA DEL GRANA PADANO CREDIT.

Programma educativo per il riequilibrio ponderale a cura di:

Pof.ssa Maria Letizia Petroni

Medico Nutrizionista Clinico, specialista in Medicina Interna, Professore Associato in Scienze Tecniche Dietetiche, Responsabile Centro Obesità e Nutrizione Clinica, Villa Igea, Forlì, Consigliere Nazionale Società Italiana di Nutraceutica

Menu settimanale e comportamento alimentare a cura di:

Dott.ssa Marzia Formigatti

Dietista e dottore in qualità e sicurezza alimentazione umana

RELATORI ALLA CONFERENZA STAMPA

Dr. Nicola Cesare Baldrighi

Presidente del Consorzio Tutela Formaggio Grana Padano

Prof.ssa Maria Letizia Petroni

Coordinatore del Comitato Scientifico "Educazione Nutrizionale Grana Padano"

Prof. Carlo Signorelli

Medico, Ordinario di Igiene all'Università di Parma. Presidente della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SItI)

Dr. Ovidio Brignoli

Vicepresidente della Società Italiana di Medicina Generale e Cure primarie (SIMG)

Moderatore: Andrea Anastasi

Campione pallavolista, già allenatore della nazionale italiana e polacca, ora allenatore del Club Lotos Trefl Gdansk di Danzica.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339 6668750 – 340 7773887

e-mail: m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com

sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>

Coordinamento Ufficio Stampa

Mirella Parmeggiani

Mob. 335 7835097

e-mail: M.Parmeggiani@granapadano.com