

# DA OGGI ON LINE IL NUOVO SITO DI “EDUCAZIONE NUTRIZIONALE GRANA PADANO”

*Il servizio gratuito con consigli del giorno, le APP per costruire la propria dieta, diete specifiche per patologie, ricette salutiste*

*(Desenzano del Garda, 29 marzo 2017) - “Oggi mangia più porzioni di verdura, anzi, bevila” è il primo “Consiglio del Giorno” che inaugura l’apertura del nuovo sito di “Educazione Nutrizionale Grana Padano” (ENGP) [www.educazionenutrizionale.granapadano.it](http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it).*

Il sito, completamente rinnovato, vuole contribuire alla divulgazione del rapporto tra alimentazione, uno stile di vita corretto e benessere attraverso le sezioni Alimentazione, Stili di Vita, Diete per Patologie, App e Diete, Area Medici. Tra le novità, vi è la rubrica de “Il consiglio del Giorno”, un memo quotidiano per adottare abitudini alimentari corrette e controllare il proprio stile di vita.

I Consigli del Giorno, elaborati dal team dei nutrizionisti e medici del Comitato Scientifico ENGP, toccheranno diverse tematiche: da come preparare sughi salutari con peperoncino, pistacchi o broccoli a cosa mangiare per prevenire l’osteoporosi; dal perché noci e mandorle proteggono le cellule dall’invecchiamento a come pasta e riso integrali aiutino l’intestino; da una dieta per ipertesi a come ridurre il contenuto calorico dei pasti; ed altro ancora.

*“Tra le iniziative sociali del Consorzio Tutela Grana Padano - ha dichiarato **Nicola Cesare Baldrighi, Presidente del Consorzio** - abbiamo sviluppato da anni quella di Educazione Nutrizionale. E’ un servizio gratuito ai consumatori di divulgazione sui principi della corretta alimentazione, e quindi della prevenzione, fornito ai cittadini. Il nuovo sito si è arricchito e rinnovato per rispondere in modo puntuale e veloce alle migliaia di persone che lo cliccano da anni”.*

*“Non deve sorprendere il nostro interesse per la sfera salutista - ha aggiunto Baldrighi - perché il Grana Padano DOP è notoriamente un formaggio ricco dal punto di vista nutrizionale, di pronta assimilabilità e grande digeribilità (i grassi in prevalenza sono insaturi ed è naturalmente privo di lattosio), consigliato dai medici ai pazienti di tutte le età, dai bambini agli adulti, agli over 60 agli sportivi”.*

Nella sezione Alimentazione si potranno trovare ricette equilibrate che indicano come cucinare i piatti, ma anche i contenuti nutrizionali corrispondenti: macronutrienti, calorie, proteine, etc. Qui sono anche consultabili i “Manuali per la Corretta Alimentazione”, dedicati a bambini, donne, over 65, e sportivi.

Nella sezione “Stile di Vita” saranno a disposizione consigli per l’attività fisica, le Pillole della Salute ed altro ancora.

Utili e facili da usare sono le APP scaricabili per determinare da soli la dieta più adeguata al proprio corpo. Nella sezione APP e Diete del sito si scoprirà come creare la propria dieta, come calcolare le calorie dei pasti, come suddividerle tra i 5 pasti quotidiani e via dicendo. Non si promettono diete miracolistiche, ma vengono indicati consigli utili per cambiare il proprio stile di vita, rifacendosi ai cardini basilari della dieta mediterranea, accompagnata dall’attività fisica.

Con la App “Calorie e Menù” è possibile conoscere in tempo reale le calorie che ognuno dovrebbe assumere ogni giorno, compilando in soli due minuti un form che calcola il proprio Indice di massa corporeo, rapportandolo al proprio stile di vita. Come risultato la App elabora per ognuno 285 pasti personalizzati, suddivisi in menu settimanali, 2 per ogni stagione dell’anno.

La App “Dieta del Grana Padano” è stata studiata per aiutare le persone sovrappeso a dimagrire: propone menu settimanali comprensivi di ricette leggere e gustose che coniugano gli alimenti tradizionali della dieta mediterranea a quelle del Grana Padano DOP, alimento “funzionale” in quanto naturalmente ricco di molecole con proprietà benefiche e protettive.

La APP “Anti Age” suggerisce l’alimentazione migliore per rallentare l’invecchiamento delle cellule.

Il nuovo sito di Educazione Nutrizionale Grana Padano” si rivolge anche a medici ed operatori sanitari, per fornire loro un aggiornamento costante sul tema del rapporto alimentazione e benessere e per l’educazione alimentare dei loro assistiti.

Nel 2004 ENGP ha creato lo strumento innovativo Osservatorio Nutrizionale (OGP): un software che “fotografa” gli stili alimentari della popolazione italiana con appositi questionari somministrati dai Medici e Pediatri di libera scelta ai loro assistiti, ai quali nel 2007 si sono aggiunti Dietisti e altri Medici Specialisti. I dati raccolti, elaborati dal software, consentono al medico d’integrare la diagnosi utile al percorso terapeutico del paziente.