I sette errori capitali dell’alimentazione occidentale moderna

È stato calcolato che in Occidente le persone mangino in media dalle 30 alle 60 tonnellate di cibo durante l'intero arco della loro vita e sempre più scienziati dimostrano che questa enorme mole di cibo, ha un impatto significativo sullo stato di salute di una persona. Tuttavia, fino a non molto tempo fa, veniva data attenzione solo alle calorie di un alimento e non ai nutrienti in esso contenuti. Ma cosa sono i nutrienti e come li possiamo “calcolare”? Le calorie danno una visione unidimensionale degli alimenti, quella energetica, ma gli alimenti sono molto più di un semplice carburante. Ogni...

Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.

ABBONATI / SOSTIENI

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati**. Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.
Grazie se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

☐ Ricordami

Accedi

Password dimenticata