

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. O...

**Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati.  
Scegli l'abbonamento che preferisci e prosegui con la lettura dell'articolo.**

**Se sei già abbonato effettua l'accesso compilando i campi qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" posizionato in alto a destra, nella parte superiore del sito.**

#### **ABBONATI / SOSTIENI**

##### **Benefici di ogni abbonato**

- THE SELECTION: newsletter giornaliera con rassegna stampa dal mondo
- Accesso a rubrica FOCUS: i nostri migliori articoli di approfondimento
- Possibilità esclusiva di commentare gli articoli
- Accesso al FORUM: bacheca di discussione per segnalare notizie, interagire con la redazione e gli altri abbonati

Nome utente

Password

Ricordami

Accedi

I sette errori capitali dell'alimentazione occidentale moderna

[Password dimenticata](#)