

ANSA.it > Cronaca > News

SMS | RSS | NEWSMAP

# Capodanno: 1 mln donne pronte a dieta

## Corrono ai ripari soprattutto quelle tra i 35 e i 44 anni

28 dicembre, 14:24

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggestisci ()

(ANSA) - ROMA, 28 DIC - Dopo i brindisi e gli eccessi a tavola nel cenone di fine anno, il pentimento. Sono oltre un milione le italiane a dieta dopo le feste. E a correre ai ripari sono soprattutto le donne tra i 35 e i 44 anni, che pianificano una dieta fai-da-te nel 40% dei casi consultando riviste, navigando su internet o seguendo i consigli di amici.

Raramente si ricorre al dietologo. E' quanto emerge da una ricerca su un campione di 650 donne tra i 25 e i 64 anni, commissionata dal periodico Starbene.



1 di 1

Guarda la foto



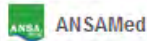
Con MutuiOnline confronti 40 banche e risparmi!



CONFRONTA

PUBBLICITÀ

### CANALI SPECIALIZZATI



Indietro | Home

condividi: [social media icons]

Quest'offerta  
è un'opera d'arte!



Home Italia Mondo Politica Economia Sport Tecnologia Spettacoli Salute **Curiosità** Gossip Sociale

In primo piano Il BLOG di Y! Notizie Il BLOG di Focus Video Foto strane e curiose Top 10

Ricerca:  Solo Yahoo! Notizie

I TEMI DEL MOMENTO



Afghanistan



Africa



Usa



Sexy e piccanti

**ULTIM'ORA** Fiat guarda 51% Chrysler in 2011, debutto borsa positivo

## Capodanno: piu' di 1 mln di donne a dieta dopo le feste

Mar 28 Dic - 13.23



[Condividi](#) 20 [Tweet](#) 0 [Invia questo articolo](#) [Versione stampabile](#)

(ANSA) - ROMA, 28 DIC - Dopo i brindisi e gli eccessi a tavola nel cenone di fine anno, il pentimento. Sono oltre un milione le italiane a dieta dopo le feste. E a correre ai ripari sono soprattutto le donne tra i 35 e i 44 anni, che pianificano una dieta fai-da-te nel 40% dei casi consultando riviste, navigando su internet o seguendo i consigli di amici. Raramente si

### ARTICOLI CORRELATI

- Salute: dal pediatra la dieta 'salvadanaio', risparmi fino a 10mila euro
  - Capodanno: 1 mln donne pronte a dieta
  - Col freddo polare ecco la dieta antigelo: via libera a frutta, verdura e legumi
- » [Altre notizie correlate: Dieta](#)



DIVENTA  
Consigliera di Bellezza



## tiscali: donna

[Home Donna](#)

[Oroscopo](#)

[Bellezza e Salute](#)

[Moda](#)

[Speciale Sfilate](#)

[Gossip](#)

[Incontri](#)

[Sessualità](#)

[Il Pediatra risponde](#)

[Psiche e dintorni](#)

[Nomi e cognomi](#)

**► Photogallery**

[Archivio](#)

### Donna

[Bellezza e Salute](#)

[Gossip](#)

[Oroscopo](#)

### Finanza

[Mutui e prestiti](#)

[News](#)



### Tutte in linea: più di 1 milione di donne si mette a dieta dopo le feste

29 dicembre 2010. Dopo i brindisi e gli eccessi a tavola, arriva immediato il pentimento. Sono oltre un milione le italiane a dieta dopo le feste. E a correre ai ripari sono soprattutto le donne tra i 35 e i 44 anni, che pianificano una dieta fai-da-te nel 40% dei casi consultando riviste, navigando su internet o seguendo i consigli di amici e parenti.

**Raramente si ricorre al dietologo.** E' quanto emerge da una ricerca effettuata su un campione di 650 donne tra i 25 e i 64 anni, commissionata dal periodico Starbene. L'esperienza di una "vera e propria dieta", secondo lo studio, riguarda quasi 10 milioni di donne, di cui più di sei ricorre periodicamente ad un regime alimentare light.

**E tra chi ricorre alla dieta occasionale,** due volte su tre lo fa nel post-cenone. Un percorso comunque affrontato a casa in solitudine: l'86% di donne che dichiara che le abitudini alimentari della famiglia rimangono "invariate". A cercare un rapporto più sereno con la bilancia risultano essere le donne più impegnate nella professione e con titolo di studio più elevato; si osserva un picco



# Capodanno: 1 mln donne pronte a dieta

METEO

Roma, Italia

10° / 3°



ANSA, 28/12 14:23 CET



Corrono ai ripari soprattutto quelle tra i 35 e i 44 anni

(ANSA) – ROMA, 28 DIC – Dopo i brindisi e gli eccessi atavola nel cenone di fine anno, il pentimento. Sono oltre un milione le italiane a dieta dopo le feste. E a correre ai ripari sono soprattutto le donne tra i 35 e i 44 anni, che pianificano una dieta fai-da-te nel 40% dei casi consultando riviste, navigando su internet o seguendo i consigli di amici. Raramente si ricorre al dietologo. E' quanto emerge da una ricerca su un campione di 650 donne tra i 25 e i 64 anni, commissionata dal periodico Starbene.

## Altre notizie...

- 15:48 (ANSA) Bomba ambasciata Usa S.Sede, no allarme CET
- 14:49 (ANSA) L'Inter presenta nuovo tecnico Leonardo CET
- 14:38 (ANSA) Papa crea autorita' contro riciclaggio CET
- 14:15 (ANSA) Esplosione Lega, solidarieta' generale CET
- 14:13 (ANSA) Derby Lecce-Bari a porte chiuse CET
- 14:07 (ANSA) Due inchieste su incidenti pastori sardi CET
- 13:49 (ANSA) Basket: Pianigiani operato al menisco CET
- 13:40 (ANSA) Derby Lecce-Bari a porte chiuse CET
- 13:22 (ANSA) Madre omosex: concesso affidamento figli CET
- 13:14 (ANSA) Sci: Cdm, Innerhofer 3/o libera Bormio CET



## SALUTE & BENESSERE

# Con l'anno nuovo oltre un milione di donne a dieta Dopo il cenone le italiane corrono ai ripari

[Leggi anche gli altri articoli di Salute & Benessere](#)

di **Stefania Brusca**  
**28 dicembre 2010 15:12**



Anche per il 2010 il trentuno dicembre spazzerà via gli eccessi delle ultime settimane. Riunioni con amici e parenti a base di alcol e cibo a volontà. Sono in molti a lasciarsi andare in vista della dieta che li aspetta puntuale come l'inizio del nuovo anno. In particolare i giorni del rigore alimentare attendono le donne attente, come sempre, a tutelare la propria bellezza.

Dopo le feste saranno più di un milione le esponenti del gentil sesso tra i 35 e i 44 anni che in Italia ricorreranno a una dieta per perdere i fastidiosi chili di troppo accumulati alla fine dell'anno. Il dato emerge da una ricerca commissionata dal periodico "Starbene" effettuata su un campione di oltre 600 donne tra i 25 e i 64 anni. Il quaranta per cento delle intervistate non si affiderà al nutrizionista per perdere peso bensì ricorrerà a una dieta fai-da-te dopo aver consultato riviste, seguendo consigli degli amici e come accade sempre e navigando in internet. La rete è diventata ormai indispensabile fonte di notizie e questo caso non fa eccezione.

Ma non corriamo troppo, manca ancora qualche altro giorno per concederci ancora qualche piacere proibito. Al resto penseremo l'anno prossimo.

Cinema più 60 canali più My Sky HD  
più tutta la **Serie A** 2010/11

SCOPRI DI PIU'



# Dieta Land

02  
Gen

## La dieta post cenone conquista un milione di donne

Di Mariposa, in Diete Dimagranti.

T T Commenta!


Annamaria Mica



Plug-in sociale di Facebook

Scopri le ultime offerte volo di meridiana!

[Clicca qui!](#)

**Opodo**  
Hotel, camere in oltre 125.000 hotel con Opodo

[Cerca qui!](#)

È scattata l'ora X, quella della **dieta**. Ventiquattro ore dopo il **cenone di Capodanno**, la maggior parte delle persone pensa a come smaltire i **chili di troppo**. I sensi di colpa la fanno da padrone, anche se i **dolciumi della Befana** dall'altra parte strizzano l'occhio. Secondo una ricerca, commissionata da **Starbene**, le donne sono quelle che più si lasciano prendere dalla smania della dieta riparatrice. Il 40% delle signore, tra i 35 e i 44, pensa di applicare un **regime alimentare fai-da-te**, informandosi su riviste.

Le persone che non seguono una dieta durante l'anno, nel 60% decide di improvvisarsi proprio **dopo le feste di Natale**: l'86% di donne che dichiara che le **abitudini alimentari** della famiglia rimangono "invariate". A cercare un rapporto più sereno con la **bilancia** risultano essere le donne più impegnate nella professione e con titolo di studio più elevato (il record è nel Nord Ovest con il 63%).



## Dopo il cenone di Capodanno, a dieta oltre un milione di donne

Publicato il dicembre 30th, 2010 da [Giovanna Manna](#)



Dopo il cenone di Capodanno, saranno oltre un milione le italiane che si metteranno a dieta. A rivelarlo i dati raccolti dal periodico Starbene, i quali mostrano le tendenze delle donne non contente del loro fisico dopo il periodo natalizio.

Ebbene, le donne tra i 35 e i 44 anni nel 40% dei casi riescono a pianificare una dieta fai da te aiutandosi con riviste, consigli presi da internet o seguendo diete già effettuate da amici e parenti.

Da uno studio che ha preso in esame 650 donne tra i 25 e i 64 anni, sono state poche le intervistate che hanno dichiarato di far sacrifici durante le feste o di ricorrere ad una dieta d'urto a gennaio.



Tags

Categorie

Commenti

AIDS alimentazione Alzheimer attività fisica  
bellezza **benessere** depressione  
diabete dieta mediterranea Fitoterapia  
Forma fisica gravidanza ictus influenza A  
Make up medicina naturale obesità piante  
medicali rimedi naturali **Salute** salute  
bambini sclerosi multipla sesso sport  
tumori





**Donna Fanpage** su Facebook

Mi piace 19,052

**zerodiet** **Dimagrire** senza farmaci e senza troppe rinunce? **CLICCA QUI**

AutoTerapiaZeroDiet.com/Dimagrire Annunci Google

## Da gennaio 2011 inizia la dieta: alimentazione sana dopo cenone di Capodanno

News, salute e benessere, tenersi in forma

29 dicembre 2010 13:57 pubblicato da ramona

10

condividi

### Cerchi la Dieta Efficace?

LeDiet Offre la Dieta che fa per Te Come Digrarire una Volta per Tutte!

www.leDiet.it

Annunci Google



Anche quelle che si sono promesse di non fare buoni propositi, almeno uno scappa sempre e viene formulato di solito davanti allo specchio. Più o meno recita così: "Dall'anno nuovo, cascasse il mondo, mi metto a dieta!". Ora però i dati ci arrivano da una ricerca commissionata dal periodico *Starbene*: sono oltre un milione le donne italiane che si metteranno a dieta dopo le feste. Evidentemente, però, questa è una preoccupazione che coglie soprattutto le donne tra i 35 e i 44 anni, che nel 40% dei casi si affidano ad una dieta fai da te, mettendo insieme un piano

pubblicità su fanpage

**Dimagrire** senza farmaci e senza troppe rinunce?

**zerodiet**

**CLICCA QUI**

AutoTerapiaZeroDiet.com/Dimagrire Annunci Google

fanpage fan t f

foto correlate





Cerca

Google™  
Ricerca personalizzata



[Annunci Google](#) [Dimagrire 5 KG](#) [Dieta Obesità](#) [Calcolo Dieta](#) [Dieta Lampo](#)

**zerodiet**  **Dimagrire**  
senza farmaci e senza troppe rinunce? **CLICCA QUI**

AutoTerapiaZeroDiet.com/Dimagrire Annunci Google

**Annunci Google**

[Dimagrire Pancia Fianchi](#)  
[Dieta Per Dimagrire](#)  
[Dimagrire 5 Chili](#)  
[Dieta Personalizzata](#)

**le altre news:**

**MONDO:** [Russia: aerei Tupolev 15](#)

**salute**

A | A | A **seguala su:**          

## Dieta per un milione di donne: torna l'incubo dei bagordi

Dopo capponi, maialini, panettoni e dolci ingurgitati con velocità, un milione di donne italiane si metterebbero a dieta, almeno secondo Starbene. Che lancia anche un reality per dimagrire in modo corretto.

Dopo aver mangiato di tutto durante le feste pare che circa un milione di italiane si metterà a dieta stretta. L'incubo è che i bagordi, per chi se li è potuti permettere, si metteranno sulla pancia e sui fianchi, e la donna italiana ovviamente non ci sta. Il proverbio "chi è causa del suo male pianga se stesso" non va più di moda da almeno tre generazioni e il sogno di certo rimane la pillola per dimagrire senza fatica (ora la moda del momento è una pillola chiamata Meratol, di cui vi abbiamo già parlato). Secondo una ricerca del mensile Starbene (fatto su un campione di 650 donne tra i 25 e i 64), le più preoccupate per la linea sarebbero le donne tra i 35 e i 44 anni che, almeno per la metà, ricorreranno al "fai da te" nella dieta senza consultare un dietologo. Ma il voler seguire una "dieta" che riporti in linea la percezione di sé con il proprio peso forma è un desiderio di almeno dieci milione di donne. Lo studio rivela anche che, dopo essersi messe a dieta e aver perso peso, solo un quarto delle intervistate si sono sentite soddisfatte. Forse per sentirsi soddisfatte, oltre al coinvolgimento di tutta la famiglia, ci vogliono anche degli esempi emblematici, ed è forse per questo che Starbene lancia, dopo il successo dell'edizione 2010, il casting di "EX FAT" 2011, ovvero un "esclusivo reality per

**Groupalia**

**Sconti fino al -90%**

**Iscriviti subito**

**i più letti**

**POLITICA**

**Nucleare spot in TV: è ingannevole?**

Lo spot del Forum Nucleare italiano sembra tutt'altro che "neutrale" nella comunicazione, anche nelle affermazioni.

**TECNOLOGIA**

**iPhone: sveglia suona il 3 gennaio...**

iPhone non suona la sveglia nel 2011 e gli utenti si lamentano dei difetti del software che riguarda gli "allarmi".

**SPETTACOLO**



Sei in: [NewNotizie](#) > [Salute](#) > [Benessere](#) > [Un milione di italiani a dieta dopo le feste natalizie](#)

-29/12/2010 - 15:34 - A | A | A

🖨️ Stampa 📄 PDF

## Un milione di italiani a dieta dopo le feste natalizie



dieta-flash

🔍 Guarda le immagini

### Cellule staminali diabete

Riducete o eliminate oggi stesso la vostra insulino-dipendenza  
[www.XCell-Center.it/Diabete](http://www.XCell-Center.it/Diabete)



Annunci Google

ad un regime alimentare più leggero a secondo del periodo. La maggior parte delle donne si mette a dieta di solito dopo le abbuffate dei cenoni, ma senza influire sulle abitudini alimentari del resto della famiglia (86%). C'è anche una differenza tra le donne che lavorano fuori casa e le casalinghe; le prime, infatti, si preoccupano di più di recuperare la forma fisica con un'altissima percentuale del 63% nel Nord Ovest.

Abbuffate, dolci, cenoni ma anche brindisi. Le premesse per prendere qualche chilo ci sono tutte e dopo le feste natalizie, saranno oltre un milione le italiane a dieta. E i dati che emergono *nel periodico*

*Starbene* mostrano le tendenze delle donne non contente del loro fisico dopo il periodo natalizio.

Le donne tra i 35 e i 44 anni nel 40% dei casi pianificano una dieta fai da te consultando riviste, trovando consigli su internet o seguendo diete già effettuate da amici e parenti. In pochissimi casi le intervistate hanno dichiarato di far sacrifici durante le feste affrontando tutti i chili in eccesso con una dieta d'urto a gennaio.

Lo studio ha preso in esame 650 donne tra i 25 e i 64 anni dimostrando che sono quasi 10 milioni le donne che si mettono seriamente a dieta, mentre più di 6 milioni ricorrono

### Articoli Correlati

- [Buon Natale subacqueo dal Lago di Garda](#)
- [Va in palestra, perde 90 kg e diventa fitness trainer.](#)
- [Schifani, noi qui a lavorare il 23 dicembre, altro che casta](#)

[Home](#) » [Oltre un milione le italiane a dieta dopo le feste](#)

## Oltre un milione le italiane a dieta dopo le feste

Taggato con: [capodanno](#) [dieta](#) [roma notizie](#)



1



Mi piace



Di' che ti piace questo elemento prima di tutti i tuoi amici.

Dopo i brindisi e gli eccessi a tavola nel cenone di fine anno, il pentimento. Sono oltre un milione le italiane a dieta dopo le feste. E a correre ai ripari sono soprattutto le donne tra i 35 e i 44 anni, che pianificano una dieta fai-da-te nel 40% dei casi consultando riviste, navigando su internet o seguendo i consigli di amici e parenti. Raramente si ricorre al dietologo. È quanto emerge da una ricerca effettuata su un campione di 650 donne tra i 25 e i 64 anni, commissionata dal periodico Starbene. L'esperienza di una «vera e propria dieta», secondo lo studio, riguarda quasi 10 milioni di donne, di cui più di sei ricorre periodicamente ad un regime alimentare light. E tra chi ricorre alla dieta occasionale, due volte su tre lo fa nel post-cenone. Un percorso comunque affrontato a casa in solitudine: l'86% di donne che dichiara che le abitudini alimentari della famiglia rimangono «invariate». A cercare un rapporto più sereno con la bilancia risultano essere le donne più impegnate nella professione e con titolo di studio più elevato; si osserva un picco del 63% nel Nord Ovest. Il fenomeno è evidente anche tra le più giovani (25-34 anni con un'incidenza del 46%) che porterà nei prossimi anni ad un incremento esponenziale delle italiane che si sottopongono ad una dieta. Tuttavia, il 70% delle italiane non associa l'attività fisica alla dieta. Il fenomeno è trasversale per tutte le età e al tipo di occupazione, con un picco del 75% tra le donne con figli minorenni. A detta degli specialisti l'inadeguata attività fisica «rappresenta la principale causa di insuccesso della perdita di peso». Nonostante il 58% abbia dichiarato di aver perso peso, la completa soddisfazione riguarda solo un quarto delle intervistate. In particolare le più soddisfatte sono le donne maggiormente scolarizzate, chi si è rivolto ad un esperto, e coloro che hanno coinvolto la famiglia nella dieta.



username:

password:

LOGIN

REGISTRATI

password smarrita?

cerca:

Scuola di Ballo - Feste Private - Catering



**Twentythree**  
UNICA SEDE  
www.new-twentytree.it



**Carmen**  
fashion store  
Piazza Quartuccio 3/5 - C/mare di Stabia (Na)  
tel: 081.870.72.86 - 347.27.16.059

HOME | STREAMING | VIDEO | FOTO | BLOG | APPUNTAMENTI | SONDAGGI | PALINSESTO | PROGRAMMI | SERVIZI | FREQUENZE

Politica | Dal mondo | Cronaca | Provincia | Economia e finanza | Cyber, scienza e gossip | Istruzione e lavoro | Cultura e tempo libero | Sport | Archivio Notizie

Lunedì 3 Gennaio 2011

di promozione: 03/01/2011, 09:36 | Confesercenti Caserta. Il Presidente Pollini su Petteruti e Giudicianni: 03/01/2011, 09:26 | Napo

CYBER, SCIENZA E GOSSIP - Salute

le più lette | le più commentate

Mi piace

Condividi

Tweet

0



SI PREFERISCE RICORRERE ANCHE A DIETE OCCASINALI

## Dopo le festività natalizie 1 milione di donne a dieta



28/12/2010, ore 20:58 -

ROMA - E' il tipico pentimento delle festività natalizie. Dopo brindisi e grandi abbuffate sono oltre un milione le italiane che scelgono di seguire una dieta dopo le feste. Maggiormente "pentite" sono le donne tra i 35 e i 44 anni, che ricorrono a diete fai-da-te nel 40% dei casi consultando riviste, navigando su internet o seguendo i consigli di amici e parenti. E' chiaro, quindi, che raramente si ricorre al dietologo. Lo stabilisce una ricerca eseguita su un campione di 650 donne tra i 25 e i 64 anni, richiesta dal periodico Starbene. Secondo lo studio, tra 10 milioni di donne, più di sei ricorre periodicamente ad un regime

alimentare light. C'è chi, invece, ricorre alla dieta occasionale, ma due volte su tre lo fa nel

IL TUO COMPAGNO DI VIAGGIO

# UTILITY

M A G A Z I N E



## U-Books

Home

Primo piano

Cultura

Turismo

Società

Sport

Sfoggia Utility

Dietro le quinte



Home

La forchetta magica

CAPODANNO: UN MILIONE DI DONNE TRA I 35 E I 44 ANNI PRONTE ALLA DIETA

## CAPODANNO: UN MILIONE DI DONNE TRA I 35 E I 44 ANNI PRONTE ALLA DIETA



Scritto da Redazione

Martedì 28 Dicembre 2010 15:48



**D**opo i brindisi e gli eccessi a tavola nel cenone di fine anno, il pentimento. Sono oltre un milione le italiane a **dieta** dopo le feste. E a correre ai ripari sono soprattutto le donne tra i 35 e i 44 anni, che pianificano una dieta fai-da-te nel 40% dei casi consultando riviste, navigando su Internet o seguendo i consigli di amici. Raramente si ricorre al dietologo. È quanto emerge da una ricerca su un campione di 650 donne tra i 25 e i 64 anni, commissionata dal periodico Starbene.

Secondo i dati raccolti dall'Osservatorio, la dieta degli italiani è sempre meno "mediterranea" e si assume in media il 30% di grassi saturi in più di quanto dovuto. Per questo motivo, viene sottolineata la necessità di una maggiore attenzione nell'alimentazione durante questo periodo. Capita che in questi giorni, non si faccia attività fisica, che aiuta ad abbassare i livelli di **colesterolo** "cattivo", e si mangia di tutto, non considerando che queste consuetudini influiscano in modo negativo sui valori di **colesterolo** e grassi saturi nel sangue.

FONTE: Ansa

Altri  
Articoli

1. CAPODANNO: UN MILIONE DI DONNE TRA I 35 E I 44 ANNI PRONTE ALLA DIETA
2. NATALE: COLDIRETTI, 9 ITALIANI SU 10 A CASA CON MENU TRADIZIONE
3. ITINERARI DI DAVIDE PAOLINI: PROGETTO PER VALORIZZARE SUD SARDEGNA
4. CIBO DI STRADA PROTAGONISTA DEI MERCATINI A NATALE
5. UN PROGETTO PER VALORIZZARE SUD SARDEGNA
6. ENOGASTRONOMIA GREEN E NON SOLO: TUTTA IN UN SITO
7. E' USCITO "OSTERIE D'ITALIA", SUSSIDIARIO DEL MANGIAR BENE ALL'ITALIANA
8. 2011: NOVE RISTORANTI SICILIANI NELLA GUIDA MICHELIN
9. PROSEGUE "5 STELLE IN CUCINA" CON FRANCO ALIBERTI
10. DA OGGI LA DIETA MEDITERRANEA È PATRIMONIO DELL'UMANITÀ
11. LA CUCINA ITALIANA È LA PIÙ AMATA DAGLI EUROPEI
12. A FIRENZE ARTE, DESIGN E GASTRONOMIA DEL SOL LEVANTE
13. ECCO LA PRIMA PASTA "DOC" DAGLI OCCHI A MANDORLA
14. GASTRONOMIA: A TUSCANIA POLO EUROPEO PER CULTURA E LAVORO
15. A SANTE MARIE DI L'AQUILA LA FESTA DELLA CASTAGNA DAL 30/10 ALL'1/11
16. ARRIVA IL MCWEDDING: LE NOZZE LOW-COST DELLA HOLDING DEL PANINO
17. DEL CHIETINO I SALUMI PIÙ BUONI D'ITALIA
18. A MONTALCINO TORNA LA STORICA "SAGRA DEL TORDO"



Mettici alla prova!

FAI IL PREVENTIVO

HOT TOPICS

Serie A • Moto GP • Apple Ipad • Windows 7 Phone

Foto | Video | Blogs



Home Attualita Intrattenimento Sport Tecnologia Musica Motori Societa Cultura Cucina Viaggi Hobby

POLITICA ECONOMIA CRONACA ESTERI TELEFONIA INTERNET CALCIO CINEMA CULTURA GOSSIP VIAGGI CONTATTACI

# Capodanno: 1 mln donne pronte a dieta

[Noci di Macadamia Natural](#) Salute Benessere Bontà in una Noce Acquistale €

[Natale Capodanno 2010](#) Prova la magica atmosfera del Natale in Friuli Venezi

[Alimenti Allattamento](#) Per le neo-mamme: Abbonamento a Valore Alimentare



Pubblicità su LiveInternet è Live Network

(ANSA) – ROMA, 28 DIC – Dopo i brindisi e gli eccessi a tavola nel cenone di fine anno, il pentimento. Sono oltre un milione le italiane a dieta dopo le feste. E a correre ai ripari sono soprattutto le donne tra i 35 e i 44 anni, che pianificano una dieta fai-da-te



nel 40% dei casi consultando riviste, navigando su internet o seguendo i consigli di amici. Raramente si ricorre al dietologo. E' quanto emerge da una ricerca su un campione di 650 donne tra i 25 e i 64 anni, commissionata dal periodico Starbene.

Maltempo, Oggi sole ma da giovedì torna la pioggia al Nord



Roma, 3 gen. (TMNews) – Tempo stabile su quasi tutta la penisola a partire da oggi e temperature in diminuzione. Poi da giovedì torna il...

- + Si Cerca Anche In Val Brembana. E Sulla Scomparsa Di Yara Indaga Anche L'Interpol
- + Afghanistan: Un Colpo Mortale Per Miotto
- + Sacchetti Plastica: Esselunga Li Regala

## Attenzione!

Sei il nostro possibile vincitore

smartphone compatibile.

Scopri

ovi NOKIA



**CRONACA**  
Maltempo, Oggi sole ma da giovedì torna la pioggia al Nord



**ESTERI**  
Egitto, Paura per i cristiani mentre l'Italia condanna atte



**POLITICA**  
Afghanistan, Oggi a Roma le esequie solenni dell'alpino caduto

## Dopo Capodanno, a dieta!

30/12/2010 By admin

Ascolta



Dopo il cenone di Capodanno, saranno oltre un milione le italiane che si metteranno a dieta.

A rivelarlo sono i dati raccolti dal periodico Starbene, i quali mostrano le tendenze delle donne non contente del loro fisico dopo il periodo natalizio.

Ebbene, le donne tra i 35 e i 44 anni nel 40% dei casi riescono a pianificare una dieta "fai da te" aiutandosi con riviste, consigli presi da internet o seguendo diete già effettuate da amici e parenti.

Da uno studio che ha preso in esame 650 donne tra i 25 e i 64 anni, sono state poche le intervistate che hanno dichiarato di far sacrifici durante le feste o di ricorrere ad una dieta d'urto a gennaio.

Pertanto, sono quasi 10 milioni le donne che si mettono seriamente a dieta, mentre più di 6 milioni ricorrono ad una dieta più leggera.

L'86% delle donne a dichiarato di mettersi a dieta di solito dopo le abbuffate dei cenoni, ma senza influire sulle abitudini alimentari del resto della famiglia. Emerge però una differenza, tra le donne che lavorano fuori casa e le casalinghe; le prime, infatti, si preoccupano di più di recuperare la forma fisica (63% Nord

CERCA SUL SITO

Search this website...

SEARCH

SPOT



ULTIME NEWS

[Al via la terza edizione del Master di Medicina In...](#)

[Aids: allarme eccessivo?...](#)

[2 dicembre-12 gennaio: a Borgo S. Lorenzo \(FI\) si...](#)

[A Firenze un Master in Medicina Naturale...](#)

[Passi avanti verso la creazione dell'occhio arti...](#)

28-12-2010 - Ore 16:23 // Cronaca

## Le italiane a dieta. Ma solo dopo Capodanno

*Il 40% delle donne è pronta a correre ai ripari dopo il cenone di fine anno. Attenzione però al "fai da te" e alle ripercussioni sugli adolescenti*

Le donne italiane si pentono. Dopo le grandi abbuffate natalizie, un milione di donne sono pronte a mettersi a dieta. E' quanto emerge dalla ricerca commissionata dal periodico Starbene, su un campione di donne tra i 25 e i 64 anni. Pranzi, cene e brindisi fanno incrementare il peso delle italiane, le quali però non si disperano: sono pronte dopo il cenone di Capodanno a correre ai ripari. Il 40% di loro inizierà una dieta fai da te consultando siti internet, ascoltando i consigli delle amiche o leggendo riviste, il dietologo invece, raramente è chiamato in causa. Le donne italiane non si preoccupano minimamente delle ripercussioni che il "fai da te" può avere sulla loro salute. Iniziano la dieta dopo il cenone di fine anno le signore tra i 35 e i 44 anni, ma anche le adolescenti, appena si vedono con qualche chiletto di troppo o qualche vestito che non sta più bene, ricorrono subito ad un regime dietetico. La situazione però tende poi a peggiorare nel momento in cui si ricorre al digiuno totale: dati alla mano, una tenn egers su cinque, ha provato una dieta dimagrante, ma solo il 32% di loro si è rivolto ad un medico. E viene spontaneo chiedersi come si possa pretendere che i giovani di oggi siano abituati a consultare un dietologo, se nella famiglia non trovano sicuramente un buon esempio da seguire. E così il 35% degli adolescenti (43% fra le ragazze) ha provato o portato a termine una dieta fai da te. I giovani fanno ricorso ai mezzi tecnologici (vedi i numerosi blog



**DIETE FAI DA TE** Le donne italiane non ascoltano il dietologo

## L'APPROFONDIMENTO

*Valentina Vercillo* - **La favola del Pantheon sulle note dei Beatles**

*Mirko Graziani* -

**"Ooohhh Agostino!"**

*Daniele Petroselli* - **Premier regina degli sponsor, Italia a picco**

*Valentina Ughi* - **Maradona: la doppia faccia del successo**

*Daniele Petroselli* - **Sci: la Valanga azzurra torna alla carica**

*Davide Gentilini* - **Fughe di italiani, anche nel pallone**

## Altre notizie // ARCHIVIO

### José Mourinho miglior allenatore del 2010

Secondo la classifica dell'iffhs (Federazione Internazionale delle statistiche di calcio), il tecnico del Real Madrid è al primo posto con 294 punti, seguito da Guardiola e van Gaal. Solo due gli italiani: Carlo Ancelotti (5°) e Luciano Spalletti (13°)



### Il Blackburn vuole Ronaldinho

Secondo il Daily Mirror il club inglese avrebbe offerto all'attaccante del Milan un contratto di due anni e mezzo e un ingaggio di quasi otto milioni all'anno



# Mediterraneonline.IT

## ... the only one!

Tutti i Video di MOL ... in  
gallery  
"Guardali adesso!"

Collabora con la nostra  
Redazione  
"Inviaci i tuoi articoli."

**HOME CRONACA EDITORIALI ESTERO IN PRIMO PIANO POLITICA REGIONALE RUBRICHE SPORT**

### Donne, dopo capodanno tutte a dieta

Scritto da [Redazione Esterna](#) on dic 28th, 2010 archiviato in [Cronaca](#), [In Primo Piano](#), [Lazio](#), [Regionale](#), [Roma](#). Puoi seguire questo articolo con gli [RSS 2.0](#). Puoi lasciare un commento a questo articolo compilando il form in fondo allo stesso

#### Capodanno: 1 mln donne pronte a dieta Corrono ai ripari soprattutto quelle tra i 35 e i 44 anni



ROMA, 28 dicembre 2010 - Dopo i brindisi e gli eccessi a tavola nel cenone di fine anno, il pentimento. Sono oltre un milione le italiane a dieta dopo le feste. E a correre ai ripari sono soprattutto le donne tra i 35 e i 44 anni, che pianificano una dieta fai-da-te nel 40% dei casi consultando riviste, navigando su internet o seguendo i consigli di amici.

Raramente si ricorre al dietologo. E' quanto emerge da una ricerca su un campione di 650 donne tra i 25 e i 64 anni, commissionata dal periodico Starbene.

In Evidenza

Cerca

Google™ Ricerca personalizzata

**PUBBLICITÀ**

SCOPRI DI PIU' SUL SITO

**TELEFONO+ADSL**  
DA **1890€**

**PHOTO GALLERY**



**Guarda  
il tuo  
futuro  
con occhi  
diversi.**

Costruisci  
il tuo progetto  
previdenziale.