

# CHE COS'È IL BATCH COOKING

*e perchè può aiutarci (anche) per la salute  
cardiometabolica*

A cura di Edoardo Mocini e Sofia Fabiani

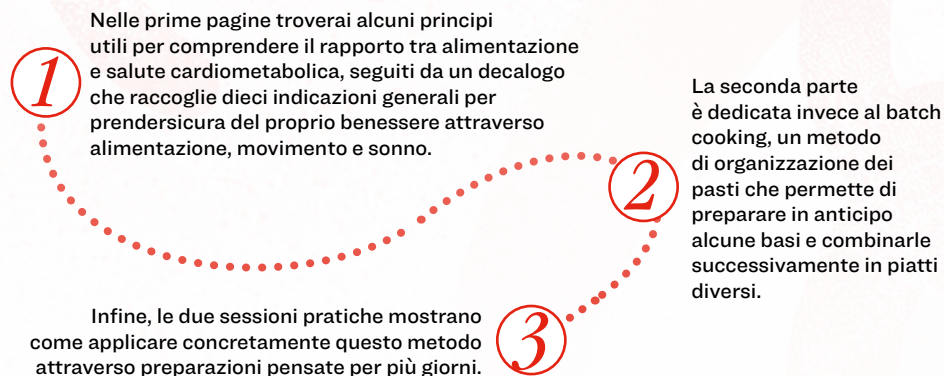


*Lilly*  
A MEDICINE COMPANY

# COME USARE QUESTA GUIDA

Mangiare in modo equilibrato è importante per la salute, ma tra lavoro, impegni e giornate sempre diverse può essere difficile trasformare le buone intenzioni in abitudini che durano nel tempo.

Questa guida nasce proprio per unire informazione e pratica.



L'obiettivo non è proporre una dieta o uno schema rigido, ma offrire informazioni e strumenti organizzativi che possano rendere più semplice portare alcune scelte salutari nella vita di tutti i giorni.



## PERCHÉ LA NUTRIZIONE È IMPORTANTE PER LA SALUTE CARDIOMETABOLICA

L'**ALIMENTAZIONE** è uno dei principali fattori modificabili che possono contribuire alla **SALUTE CARDIOMETABOLICA**

Quando parliamo di salute cardiometabolica, parliamo infatti di un equilibrio che coinvolge diversi aspetti della nostra salute: glicemia, pressione arteriosa, livelli di colesterolo e altri grassi nel sangue, peso corporeo e funzionamento del sistema cardiovascolare.

La qualità di ciò che mangiamo conta. I carboidrati, per esempio, non sono tutti uguali: privilegiare alimenti ricchi di fibre, come cereali integrali, legumi, verdura e frutta, contribuisce a costruire pasti più equilibrati e può aiutare nella gestione della glicemia. Allo stesso modo, scegliere più frequentemente fonti di grassi insaturi – come olio di oliva, frutta secca, semi e pesce – e limitare i grassi saturi è coerente con la cura del profilo lipidico. Anche il sodio merita attenzione: ridurre il consumo di sale è una delle raccomandazioni generali per contribuire al controllo della pressione arteriosa.

Questi aspetti non vanno considerati come compartimenti separati.

### *Obesità, Diabete di tipo 2 e rischio cardiovascolare*

sono condizioni strettamente connesse, che condividono diversi fattori e possono influenzarsi reciprocamente. È proprio questa interconnessione che rende utile parlare di salute cardiometabolica nel suo insieme, invece che affrontare peso, glicemia e rischio cardiovascolare come capitoli indipendenti.



È altrettanto importante ricordare che alimentazione e peso sono parametri di salute, non misure del valore, della volontà o della disciplina di una persona. Prendersene cura significa affrontarli con lo stesso approccio con cui si osservano la glicemia, la pressione o il colesterolo: senza giudizio e tenendo conto della storia, delle esigenze e delle condizioni individuali.

Le modifiche dello stile di vita rappresentano una componente fondamentale della prevenzione e della cura della salute cardiometabolica, ma non sempre sono sufficienti da sole. In alcune situazioni può essere necessario un percorso personalizzato, definito insieme al medico specialista e agli altri professionisti sanitari di riferimento.

E poi c'è la vita quotidiana. Spesso, infatti, la difficoltà non è sapere che cosa sarebbe utile mangiare, ma riuscire a farlo con continuità nelle settimane reali, quando il tempo è poco e le decisioni da prendere sono molte. Per questo, accanto alle indicazioni nutrizionali, può essere utile lavorare anche sull'organizzazione dei pasti. Ed è qui che entra in gioco il batch cooking.

# IL DECALOGO DELLA SALUTE CARDIOMETABOLICA

Le indicazioni riguardano adulti sani e sintetizzano raccomandazioni di salute pubblica.

## 1. CURA EQUILIBRIO E VARIETÀ

### Equilibrio



Nel corso della giornata includi verdura e frutta, fonti di proteine, fonti di carboidrati ricchi di fibre e fonti di grassi insaturi. I fabbisogni cambiano da persona a persona.<sup>1,2</sup>

## 2. DAI SPAZIO A VERDURA E FRUTTA

### Frutta e verdura



Per gli adulti, l'OMS indica almeno 400g al giorno. Varia tipi e colori. Anche prodotti surgelati o in conserva sono adatti se non contengono zuccheri aggiunti o troppo sodio.<sup>1,2</sup>

## 3. RAGGIUNGI LA QUOTA DI FIBRE

### Fibre



Per gli adulti, il riferimento OMS è almeno 25g al giorno. Le fonti principali sono verdura, frutta, legumi, cereali integrali, semi e frutta secca.<sup>1,2</sup>

## 4. SCEGLI FONTI DI CARBOIDRATI RICCHE DI FIBRE

### Carboidrati



Preferisci cereali integrali, legumi, verdura e frutta. Per la maggior parte delle persone i carboidrati fanno parte di un'alimentazione equilibrata; quantità e distribuzione vanno adattate ai bisogni individuali.<sup>1,2</sup>

## 5. VARIA LE FONTI DI PROTEINE

### Proteine



Combina fonti vegetali e animali. Per molti adulti aumentare le fonti vegetali, soprattutto quando sostituiscono la carne rossa, può offrire benefici per la salute.<sup>1,2</sup>

## 6. PREFERISCI FONTI DI GRASSI INSATURI

### Grassi insaturi



Olio di oliva, frutta secca, semi, avocado e pesce apportano grassi insaturi. Limita le fonti di grassi saturi ed evita i grassi trans industriali.<sup>1,2</sup>

# IL DECALOGO DELLA SALUTE CARDIOMETABOLICA

## 7. LIMITA GLI ZUCCHERI LIBERI

### Zuccheri



L'OMS raccomanda di mantenerli sotto il 10 per cento dell'energia giornaliera; scendere al 5 per cento può offrire ulteriori benefici. Rientrano anche gli zuccheri di miele, sciroppi e succhi di frutta.<sup>1,2</sup>

## 8. RIDUCI IL SALE

### Sale



Per gli adulti, l'OMS raccomanda meno di 5g di sale al giorno, compreso quello già presente negli alimenti. Riduci il sale aggiunto in cucina e scegli prodotti con meno sodio.<sup>1,2</sup>

## 9. MUOVITI CON REGOLARITÀ

### Movimento



Gli adulti dovrebbero svolgere 150–300 minuti di attività aerobica moderata alla settimana, oppure 75–150 minuti di attività intensa, e attività di forza almeno due giorni alla settimana. Limita anche il tempo sedentario.<sup>3,4</sup>

## 10. PROTEGGI IL SONNO

### Sonno



Per gli adulti il riferimento generale è 7–9 ore per notte. Durata adeguata, qualità del sonno e orari regolari fanno parte delle raccomandazioni per la salute cardiometabolica.<sup>4,5</sup>

Le dieci regole traducono raccomandazioni generali in un linguaggio divulgativo. Le fonti EASD riguardano soprattutto la prevenzione e la gestione del diabete. Le loro indicazioni alimentari principali sono in larga parte coerenti con quelle rivolte alla popolazione generale. In presenza di diabete, malattie renali, disturbi dell'alimentazione e della nutrizione, gravidanza, terapie farmacologiche o altri bisogni specifici, quantità e scelte alimentari devono essere personalizzate con medico specialista e con professionisti sanitari qualificati.

#### Riferimenti

1. World Health Organization. Healthy diet. Aggiornamento del 26 gennaio 2026. who.int
2. The Diabetes and Nutrition Study Group of the European Association for the Study of Diabetes. Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia. 2023;66:965–985. doi.org/10.1007/s00125-023-05894-8
3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. who.int
4. Davies MJ, Aroda VR, Collins BS et al. Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes, 2022. A consensus report by the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Diabetologia. 2022;65:1925–1966. doi.org/10.1007/s00125-022-05787-2
5. National Heart Lung and Blood Institute. How Much Sleep Is Enough. National Institutes of Health. Aggiornamento del 24 marzo 2022. nhlb.nih.gov

# CHE COS'È IL BATCH COOKING

## Che cosa significa e come funziona

Il batch cooking è un metodo di organizzazione dei pasti. Consiste nel dedicare una sola sessione alla preparazione di più basi comuni, come verdure, cereali, fonti di proteine e salse. Le preparazioni vengono conservate separatamente e combinate nei giorni successivi per ottenere piatti diversi.

### PREPARA LE BASI COMUNI

Cuoci in una sola sessione gli elementi che userai in più piatti.

1

### ASSEMBLA PASTI DIFFERENTI

Nei giorni successivi combina le basi e completa i piatti con condimenti ed elementi freschi.

2

### CONSERVA OGNI ELEMENTO SEPARATAMENTE

Raffredda le preparazioni, dividile nei contenitori e rispetta i tempi di conservazione.

3



### Che cosa non è

Il batch cooking non è una dieta e non stabilisce che cosa o quanto mangiare. È uno strumento pratico per distribuire il lavoro in cucina e organizzare i pasti della settimana, rendendo tutto più sostenibile nella complessità delle nostre giornate.

# PERCHÉ PUÒ ESSERE UTILE ANCHE QUANDO VOGLIAMO MANGIARE IN MODO PIÙ EQUILIBRATO

Il vantaggio del batch cooking non sta nel definire nuove regole alimentari, ma nel rendere più semplici da mettere in pratica quelle che già conosciamo.

Avere a disposizione alcune basi già pronte – per esempio verdure, legumi o cereali – può facilitare la composizione dei pasti durante la settimana. Allo stesso tempo, preparare in anticipo parte del lavoro riduce il numero di decisioni da prendere a fine giornata, quando il tempo e le energie possono essere meno.

In questo senso, il batch cooking può diventare uno strumento per favorire soprattutto la continuità: non serve che ogni pasto sia perfetto, ma può essere utile creare condizioni che rendano più facile ripetere nel tempo alcune buone abitudini.

Le sessioni proposte nelle pagine successive traducono proprio in pratica diversi principi del decalogo: dare spazio a verdura e alimenti ricchi di fibre, variare le fonti di proteine, utilizzare cereali e condimenti diversi e organizzare le preparazioni in modo da renderle più accessibili durante la settimana.

## Conservare bene fa parte dell'organizzazione



### Dopo la preparazione.

Lascia uscire il vapore e fai raffreddare le preparazioni prima di chiudere i contenitori. Tieni separate, quando previsto, basi, salse, erbe e finiture fino al momento dell'assemblaggio.



### In frigorifero.

Per le preparazioni che richiedono refrigerazione, segui le indicazioni specifiche della sessione. Nel caso del merluzzo è indicata la conservazione a 0-4 °C e il consumo nei primi due giorni.



### Quando si congela.

Le preparazioni destinate ai giorni successivi possono essere congelate secondo le indicazioni delle singole sessioni e trasferite in frigorifero per lo scongelamento la sera precedente.

Alcuni elementi si preparano al momento. Nella sessione con il merluzzo, per esempio, le uova previste per il piatto al pomodoro non vengono cotte durante il batch: si conserva la base e le uova vengono aggiunte e cotte il giorno del pranzo.

# OTTIENI 5 PRANZI FACILI, VELOCI E SANI!

Batch cooking mediterraneo - 2 persone - una sessione, cinque piatti



TEMPO TOTALE  
circa 2 ore e 30



BASI CONDIVISE  
7 preparazioni



VARIANTI  
tonno fresco + quinoa

## PREPARA UNA VOLTA

*Verdure arrostiti*

Circa 1,4 kg crude | usate in tutti e 5

*Merluzzo delicato*

650 g crudo | ricette 1 e 2

*Farro cotto*

320 g secchi | ricette 2 e 3

*Salsa di pomodoro*

700 g passata | ricette 1 e 4

*Cannellini*

2 lattine, 480g sgocciolati | ricette 3 e 5

*Pane integrale*

Circa 380 g | ricette 1, 4 e 5

*Kit aromatico*

Limone, aglio, erbe | usato in tutti e 5

DIVIDI,  
CONDISCI,  
ASSEMBLA



# OTTIENI 5 PRANZI FACILI, VELOCI E SANI!

OTTIENI CINQUE PROFILI DI SAPORE

1

*Merluzzo alla siciliana*

Agridolce, sapido, croccante

Verdure

Merluzzo

Salsa

Pane

Erbe

Capperi + Uvetta + Mandorle

2

*Farro tiepido al merluzzo*

Agrumato, fresco, erbaceo

Verdure

Merluzzo

Farro

Erbe

Arancia + Finocchio + Mandorle

3

*Peperoni ripieni*

Morbidi, speziati, sapidi

Verdure

Farro

Cannellini

Feta

Erbe

Cumino + Limone

4

*Uova al pomodoro speziato*

Con melanzane, ispirate alla shakshuka

Verdure

Salsa

Pane

Uova

Erbe

Paprika + Cumino

5

*Panzanella di cannellini*

Croccante, completa, vivace

Verdure

Cannellini

Pane

Feta

Erbe

Basilico + Aceto

# SESSIONE BATCH: TUTTI I PASSAGGI



Lavora per basi, non per ricette.

Le cotture avvengono mentre prepari gli elementi successivi.

Batch cooking mediterraneo - 2 persone x 5 pranzi

## Mise en place | 0.00-0.30

### TAGLIA

Per le teglie: melanzane a cubi, zucchine a mezze lune, 2 peperoni a falde, finocchi e 2 cipolle a spicchi, pomodorini a meta. Taglia altri 2 peperoni a meta per il ripieno.

### AGRUMI ED ERBE

Grattugia la scorza di 2 limoni e spremine 4. Pela 2 arance a vivo. Trita prezzemolo; lava e asciuga menta e basilico, ma tienili separati.

### DISPENSA E PESCE

Sciacqua 320 g di farro e scola i cannellini. Pesa capperi, uvetta, mandorle, feta e spezie. Per ultimo asciuga il merluzzo, elimina le lisce e rimettilo subito in frigorifero.

## Forno e fornelli | 0.30-1.10

### FORNO 210°C

Teglia A: melanzane, zucchine e cipolla.  
Teglia B: peperoni, finocchi e pomodorini. Olio, sale e pepe; cuoci 35-40 minuti e gira a meta. Arrostitisci i 4 mezzi peperoni vuoti per soli 15 minuti.

### FARRO

Cuoci 320 g di farro in acqua salata secondo la confezione.  
Scolalo bene, allargalo su un vassoio e condiscilo con un filo d'olio.

### SALSA MADRE

Fai appassire 1 cipolla e 2 spicchi d'aglio. Unisci 700 g di passata, sale e pepe; cuoci 18-20 minuti senza aggiungere ancora cumino o paprika.

### EMULSIONE SALSA MADRE

Sbatti 80 ml di olio con 45 ml di succo di limone, sale e pepe. Dividi in 3 vasetti: serviranno per farro, peperoni e panzanella; gli aromi caratterizzanti si aggiungono dopo.

## Merluzzo e divisione | 1.10-1.35

### UNA SOLA COTTURA

Abbassa il forno a 180 C. Condisci 650 g di merluzzo con poco olio, sale, pepe e scorza di limone. Cuoci 12-15 minuti, fino a 63 C al cuore o finche si sfalda appena. Riposa 5 minuti: conserva meta in pezzi grandi e sfalda delicatamente l'altra meta.

### DIVIDI LE BASI

**Verdure cotte:** 350g/250g/180g/250g/350g. Farro: meta per ricetta 2 e meta per ricetta 3.  
**Salsa:** 320g per il merluzzo siciliano, 380g per le uova al pomodoro.  
**Cannellini:** 240g per ricetta 3 e 240g per ricetta 5.

## Quattro diramazioni | 1.35-2.05

### SICILIANA

Cuoci 320g di salsa con 350g di verdure, 30g capperi, 30g uvetta, peperoncino e 1 cucchiaino d'aceto per 8 minuti. Conserva separati merluzzo, 25g mandorle e prezzemolo.

### FARRO AL PESCE

Unisci meta farro, 250g di verdure e gli spicchi d'arancia. Al primo vasetto aggiungi 15g capperi e prezzemolo. Tieni separati merluzzo sfilato e 25g mandorle.

### PEPERONI

Mescola meta farro, 240g cannellini, 180g verdure, 60g feta, 1 cucchiaino cumino, scorza di limone e prezzemolo. Farcisci i 4 mezzi peperoni e cuoci a 190 C per 18-20 minuti.

### UOVA AL POMODORO + PANZANELLA

Base per le uova: salsa rimasta, 250g verdure, cumino, paprika affumicata e peperoncino; cuoci 8 minuti.  
Kit panzanella: 240 g cannellini, 350 g verdure, 60 g feta, terzo vasetto con 1 cucchiaino d'aceto. Tieni il basilico a parte.

## Pane e chiusura | 2.05-2.30

### PANE

Taglia 160g di pane a cubi e tostalo 8-10 minuti a 190°C per la panzanella. Lascia 120g a fette per il merluzzo e 100g per le uova al pomodoro. Conserva tutto asciutto, fuori dal frigorifero.

### RAFFREDDA

Allarga farro, verdure e peperoni senza coprirli finche non smettono di fumare. Poi chiudi e metti in frigorifero. Salse, finiture ed erbe restano separate.

### ORDINE DI CONSUMO

Giorno 1 merluzzo siciliano, giorno 2 farro al merluzzo, giorno 3 panzanella. Congela subito peperoni e base delle uova al pomodoro per i giorni 4 e 5; scongela in frigorifero la sera prima.

## ASSEMBLAGGIO DEI 5 PRANZI

Ogni riga indica cosa prendere, cosa cuocere al momento e come comporre il piatto per 2 persone.

## ASSEMBLAGGIO DEI 5 PRANZI

Ogni riga indica cosa prendere, cosa cuocere al momento e come comporre il piatto per 2 persone.

### 1 *Merluzzo alla siciliana*

Agrodolce, sapido e croccante

#### PRENDI DAL BATCH

Merluzzo in pezzi, Salsa siciliana  
25 g mandorle, Prezzemolo,  
120g pane



#### DA CUCINARE ORA

Scalda bene la salsa per 4-5 minuti. Appoggia il pesce sopra solo negli ultimi 1-2 minuti. Tosta le fette di pane.



#### ASSEMBLA COSÌ

1. Versa la salsa calda nei piatti.
2. Appoggia sopra il merluzzo senza romperlo.
3. Completa con mandorle, prezzemolo, limone e pane croccante.



### 2 *Farro tiepido al merluzzo*

Agrumato, fresco ed erbaceo

#### PRENDI DAL BATCH

Merluzzo sfaldato, Farro, verdure e arancia, Dressing ai capperi, 25 g mandorle



#### DA CUCINARE ORA

Nulla. Porta il merluzzo fuori dal frigorifero per 10 minuti; se vuoi, intiepidisci solo il farro per 2 minuti.



#### ASSEMBLA COSÌ

1. Ravviva il farro con il dressing.
2. Distribuisci finocchio, verdure e arancia.
3. Aggiungi il merluzzo per ultimo; finisci con mandorle e prezzemolo.



### 3 *Peperoni ripieni*

Speziati, morbidi e sapidi

#### PRENDI DAL BATCH

4 mezzi peperoni ripieni, Secondo vasetto al limone, Menta fresca, Feta, se avanzata



#### DA CUCINARE ORA

Riscalda a 180°C per 10-12 minuti, oppure 3-4 minuti al microonde. Devono essere caldi al centro.



#### ASSEMBLA COSÌ

1. Metti due mezzi peperoni per piatto.
2. Aggiungi poche gocce di emulsione.
3. Completa con menta, scorza di limone e un pizzico di cumin.



### 4 *Uova al pomodoro*

Speziate con melanzane, ispirate alla shakshuka

#### PRENDI DAL BATCH

Base di pomodoro speziato, 4 uova, Prezzemolo, 100 g pane



#### DA CUCINARE ORA

Scalda la base in padella. Crea 4 incavi, rompi le uova, copri e cuoci 7-9 minuti: albume fermo, tuorlo ancora morbido. Tosta il pane.



#### ASSEMBLA COSÌ

1. Regola sale, paprika e peperoncino.
2. Porta la padella direttamente in tavola.
3. Completa con prezzemolo, olio a crudo e pane tostato



### 5 *Panzanella di cannellini*

Morbida, sapida e aromatica

#### PRENDI DAL BATCH

240g cannellini, 350g verdure, 160g pane tostato, 60 g feta, Dressing e basilico



#### DA CUCINARE ORA

Nulla. Se le verdure sono molto fredde, lasciale a temperatura ambiente per 10 minuti.



#### ASSEMBLA COSÌ

1. Condisci cannellini e verdure.
2. Unisci il pane solo all'ultimo e mescola.
3. Completa con feta, molto basilico, pepe e qualche goccia di limone.



## SPESA, CONTENITORI E CHIUSURA

Quantità per 2 persone x 5 pranzi.

### *Proteine e latticini*

650 g filetti di merluzzo  
4 uova  
2 lattine cannellini, 480g sgocciolati  
120g feta



### *Verdura e frutta*

2 melanzane, circa 650g  
2 zucchine, circa 450g  
4 peperoni  
2 finocchi  
3 cipolle rosse  
500g pomodorini  
2 arance  
4 limoni  
1 testa d'aglio



### *Erbe e cereali*

1 mazzetto grande prezzemolo  
1 mazzetto menta  
1 mazzetto basilico  
320g farro  
380-400g pane integrale



### *Dispensa*

700g passata di pomodoro  
60g capperi  
30g uvetta  
50g mandorle  
Olio extravergine  
Aceto di vino rosso  
Cumino, paprika affumicata  
Peperoncino, sale e pepe



## SPESA, CONTENITORI E CHIUSURA

### Contenitori consigliati

1 grande per le verdure, 1 medio per il cereale, 2 bassi per le due parti di merluzzo, 1 per la salsa siciliana, 1 per la base delle uova al pomodoro, 1 per i peperoni, 3 vasetti per i dressing, 1 sacchetto o scatola asciutta per il pane.

### *Pesce: giorni 1-2*



Conserva il merluzzo a 0-4 C e consumalo nei primi due giorni. Se serve, congela subito solo la porzione di pesce e scongelala in frigorifero.

### *Panzanella: giorno 3*



Tieni il pane asciutto e il basilico non tagliato. Uniscili solo al momento: così il pane resta croccante e le erbe profumate.

### *Congela: giorni 4 e 5*



Peperoni ripieni e base delle uova al pomodoro si congelano bene. Falli raffreddare, chiudi, congela e trasferisci in frigorifero la sera precedente.

### *Uova al momento*



Per le uova al pomodoro congela solo la salsa con le verdure. Le uova si rompono e si cuociono il giorno del pranzo, mai durante il batch.



## ALTERNATIVE SENZA CAMBIARE IL **BATCH**

Sostituisci una proteina o un cereale: tutte le altre basi, dosi e finiture restano invariate.

### MERLUZZO > TONNO



#### TONNO FRESCO - 600-650 G

Acquistalo vicino al consumo e cuocilo al momento: non entra tra le basi cotte. Scotta i tranci separatamente e aggiungili solo alla fine.

#### COME USARLO NELLE RICETTE 1 E 2

**1 Versione siciliana:** scalda la salsa, cuoci il tonno a parte, affettalo e appoggialo sopra; capperi, uvetta e mandorle restano uguali.

**2 Farro tiepido:** cuocilo a tranci o bocconi e aggiungilo per ultimo al farro condito.

#### OPZIONE PRATICA - 400-480 G

Usa tonno in vetro ben sgocciolato. Aggiungilo alla salsa a fuoco spento o direttamente al farro durante l'assemblaggio.

#### GUSTO MASSIMO

Tonno fresco  
+ bulgur integrale

#### CEREALE SENZA GLUTINE

Tonno fresco + quinoa

#### MINIMO LAVORO

Tonno in vetro  
+ bulgur integrale

## ALTERNATIVE SENZA CAMBIARE IL **BATCH**

Sostituisci una proteina o un cereale: tutte le altre basi, dosi e finiture restano invariate.

### FARRO > ALTRI CEREALI



#### QUINOA - 280 G

La scelta più leggera e naturalmente senza glutine. Sciacquala molto bene, cuocila secondo la confezione e allargala su un vassoio.

#### BULGUR INTEGRALE - 280 G

È l'alternativa più simile al farro e la più rapida. Cuocilo secondo la confezione, scolalo e fallo raffreddare bene.

#### RISO INTEGRALE - 300 G

Ha un gusto più neutro e una consistenza compatta. Cuocilo, scolalo accuratamente e raffreddalo prima di condire.

#### REGOLA COMUNE

Dividi il cereale cotto a metà: ricetta 2 + ricetta 3.

#### GUSTO MASSIMO

Tonno fresco  
+ bulgur integrale

#### CEREALE SENZA GLUTINE

Tonno fresco + quinoa

#### MINIMO LAVORO

Tonno in vetro  
+ bulgur integrale

## NOTE

Conoscere il legame tra **OBESITÀ, DIABETE DI TIPO 2**  
e **PROBLEMI CARDIOVASCOLARI** è fondamentale  
per proteggere la tua salute nel tempo<sup>1,2</sup>

---

## **RIVOLGITI AL TUO MEDICO PER GESTIRE AL MEGLIO LA TUA SALUTE**



Inquadra il QR code per rimanere sempre aggiornato

*Scan the QR code to stay updated*

### **Bibliografia**

**1.** Koskinas KC, et al. Eur Heart J. 2024;45(38):4063–4098. **2.** Banerjee D, Mani A. Front Endocrinol (Lausanne). 2025;16:1681766. **3.** World Health Organization. Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (ultimo accesso: luglio 2026). **4.** Arsenault BJ, et al. Atherosclerosis. 2024;394:117546. **5.** World Health Organization. Cardiovascular diseases (CVDs). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (ultimo accesso: luglio 2026).