

From VOA Learning English, this is the Health & Lifestyle report.

The Italian actress Sophia Loren reportedly once said, "Everything you see I **owe** to spaghetti."

But many people consider pasta bad for **maintaining a healthy weight**. Modern food experts often suggest avoiding pasta and other **carbohydrates**, such as white rice and potatoes.

That suggestion is bad news to many people. **After all, rice is a staple of many Asian countries**; potatoes are a staple of some Eastern European diets; and pasta is a staple of the Italian diet and a favorite of people everywhere.

These foods are also called **comfort foods**. A comfort food reminds you of home and, well, comforts you.

But now, a new study brings great news to pasta lovers around the world. The study **suggests that pasta doesn't make you fat**. In fact, the study says **pasta may even reduce the chances of obesity**. In other words, pasta may make it *less likely* you **will become very overweight**.

We should note that this research was done in Italy, where eating pasta is very common.

Mediterranean diet and moderation

The pasta researchers analyzed the diets of more than 23,000 people. They published their findings in the journal *Nutrition and Diabetes*.

The researchers note that pasta is part of a traditional Mediterranean diet.

De VOA Learning English, este é o relatório Health & Lifestyle.

A atriz italiana Sophia Loren teria dito uma vez: "Tudo o que você vê **eu devo** ao espaguete".

Mas muitas pessoas consideram o macarrão ruim para **manter um peso saudável**. Especialistas em alimentos modernos geralmente sugerem evitar massas e outros **carboidratos**, como arroz branco e batatas.

Essa sugestão é uma má notícia para muitas pessoas. **Afinal, o arroz é um alimento básico de muitos países asiáticos**; as batatas são um alimento básico de algumas dietas do Leste Europeu; e a massa é um alimento básico da dieta italiana e a favorita das pessoas em todos os lugares.

Esses alimentos também são chamados de **alimentos de conforto**. Uma comfort food te lembra de casa e, bem, te conforta.

Mas agora, um novo estudo traz ótimas notícias para os amantes de massas em todo o mundo. O estudo **sugere que a massa não engorda**. Na verdade, o estudo diz que **a massa pode até reduzir as chances de obesidade**. Em outras palavras, a massa pode tornar menos provável que **você fique muito acima do peso**.

Devemos notar que esta pesquisa foi feita na Itália, onde comer macarrão é muito comum.

Dieta mediterrânea e moderação

Os pesquisadores de massas analisaram as dietas de mais de 23.000 pessoas. Eles publicaram suas descobertas na revista *Nutrition and Diabetes*.

Os pesquisadores observam que a massa faz parte de uma dieta mediterrânea tradicional.

Many studies have shown that a Mediterranean diet reduces the risk of **heart attack and stroke**. However, this study **specifically looked at the role that pasta plays**.

Pasta, the researchers found, "contributes to a healthy **body mass index** (BMI), lower waist **circumference** and better waist-hip **ratio**." (Again, think of Sophia Loren.)

Licia Iacoviello is the head of the Laboratory of Molecular and Nutritional Epidemiology at the Institute for Research, Hospitalization and Health Care in Pozzilli, Italy. Researchers at this institute conducted the study.

Iacoviello says that **the popular view these days** is that pasta is not a good choice when you want to lose weight. She adds that "some people completely ban it from their meals."

But, she says, "In light of this research, we can say that this is not a correct attitude."

However, before you help yourself to a big plate of spaghetti and meatballs, you should know this: eating too much pasta will not provide the benefits researchers describe.

Iacoviello warns that pasta should be eaten **in moderation**. And, she says, it should be part of a diet that includes a variety of common Mediterranean foods such as fresh vegetables and fruits, grains, nuts, olive oil and legumes.

In fact, a different study shows that even the fatty foods in the Mediterranean diet are healthy. These fats include olive oil, nuts, avocados, eggs or fatty fish. The Mediterranean diet is light on meat and dairy.

Muitos estudos mostraram que uma dieta mediterrânea reduz o risco de **ataque cardíaco e derrame**. No entanto, este estudo analisou **especificamente o papel que a massa desempenha**.

A massa, descobriram os pesquisadores, "contribui para um **índice de massa corporal** saudável (IMC), menor **circunferência** da cintura e melhor relação cintura-quadril". (Mais uma vez, pense em Sophia Loren.)

Licia Iacoviello é chefe do Laboratório de Epidemiologia Molecular e Nutricional do Instituto de Pesquisa, Hospitalização e Cuidados de Saúde em Pozzilli, Itália. Pesquisadores deste instituto conduziram o estudo.

Iacoviello diz que a opinião **popular hoje em dia** é que o macarrão não é uma boa escolha quando você quer perder peso. Ela acrescenta que "algumas pessoas o proíbem completamente de suas refeições".

Mas, ela diz, "à luz desta pesquisa, podemos dizer que esta não é uma atitude correta."

No entanto, antes de se servir de um grande prato de espaguete e almôndegas, você deve saber disso: comer muita massa não fornecerá os benefícios descritos pelos pesquisadores.

Iacoviello alerta que a massa deve ser consumida com **moderação**. E, diz ela, deve fazer parte de uma dieta que inclua uma variedade de alimentos mediterrâneos comuns, como vegetais e frutas frescas, grãos, nozes, azeite e legumes.

De fato, um estudo diferente mostra que até os alimentos gordurosos da dieta mediterrânea são saudáveis. Essas gorduras incluem azeite, nozes, abacate, ovos ou peixes gordurosos. A dieta mediterrânea é leve em carne e laticínios.

The lead researcher of the study on fats in the Mediterranean diet is Dr. Hanna Bloomfield. She says that people who eat “a Mediterranean diet with no restriction on the fat they eat **“have a lower risk of cardiovascular disease**, breast cancer, and type 2 diabetes.”

For this study researchers reviewed results of more than 300 previous studies on the health benefits of a Mediterranean diet.

The combination of these two studies seem to suggest that eating a Mediterranean diet is not only good tasting but good for you.

I’m Anna Matteo.

A principal pesquisadora do estudo sobre gorduras na dieta mediterrânea é a Dra. Hanna Bloomfield. Ela diz que as pessoas que comem “uma dieta mediterrânea sem restrição à gordura que ingerem” **têm um risco menor de doenças cardiovasculares**, câncer de mama e diabetes tipo 2.

Para este estudo, os pesquisadores revisaram os resultados de mais de 300 estudos anteriores sobre os benefícios para a saúde de uma dieta mediterrânea.

A combinação desses dois estudos parece sugerir que comer uma dieta mediterrânea não é apenas saboroso, mas bom para você.

Eu sou Ana Matteo.