

## ELISABETTA MACORSINI – BIBLIOGRAFIA

### Libri

1. Elisabetta Macorsini, Roberta de Noia. "Per Mangiarti Meglio: Educare alla salute attraverso il Cibo, il piacere del cibo buono, vol. 3" 2015, Edizione Tracce per la Meta.
2. Elisabetta Macorsini, Camilla Buffoli "Dimagrire in salute" 2015
3. Elisabetta Macorsini, Simona Ranieri. "Gluten free, 100 ricette per vivere bene" 2015, Cairo Editore. Libro presentato alla camera dei deputati.
4. Elisabetta Macorsini. "Guarire con i cibi giusti" 2016, I libri della salute.
5. Elisabetta Macorsini. "Curarsi con i cibi giusti" 2016, I libri della salute.
6. Elisabetta Macorsini. "Perdi da 1 a 5 kg dopo le feste" 2017, I libri della salute.
7. Elisabetta Macorsini "Il mio diario alimentare" ed Giunti 2020
8. Elisabetta Macorsini "I cibi scudo che difendono dalle malattie e soprattutto dal Coronavirus" 2020, I libri della salute.

### Articoli su riviste internazionali / atti di Congressi Nazionali e Internazionali

1. Muratori M, Macorsini E, Vanelli GB, Serio M. Genistein Induces a G2/M Block and apoptosis in human uterine adenocarcinoma cell lines. Journal of Endocrinological Investigation 1995;18(supp 5):89 (abstract 300)
2. Di Pietro G, Macorsini E, Monteagudo E, Lombardo P, 1-[(BENZOFIRAN-2-IL)-FENILMETIL]-IMIDAZOLI: una classe di potenti inibitori delle aromatasi. Atti del XVIII Congresso Nazionale della Società di Chimica Italiana Formazione – Ricerca – Innovazione, Milano, 27 Agosto – 1 Settem'bre 1995
3. Muratori M, Nicoletti I, Vanelli GB, Luconi I; Macorsini E, Serio M, Forti G, Maggi M. Genistein Induces a G2/M Block and apoptosis in human uterine adenocarcinoma cell lines. Endocrine-Related Cancer 1997;4:203-18.

4. Ettore G, Di Pietro G, Macorsini E. Crystal structure of 2-(4'-cyanophenylthio)-5-methylthiadiazole, C<sub>10</sub>H<sub>7</sub>N<sub>3</sub>S<sub>2</sub>. New Crystal Structure 1998, 213:131-2.
5. Barn E, Maggi M, Fantoni G, Granchi S, Mancina R, Gulisano M, Marra F, Macorsini E, Michela L, Rotella C, Serio M, Balboni GC, Vanelli GB. Sex Steroids and Odorants Modulated Gonadotropin-Releasing Hormone Secretion in Primary Cultures of Human Olfactory Cells. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 1999;84:4266-4273.
6. Elisabetta Macorsini – “Il cibo è la miglior cura (prima parte)” – Natural 1; Settembre 2002; Anno 2 (n. 15): pag. 56-60
7. Elisabetta Macorsini – “Il cibo è la miglior cura (seconda parte): nutrizione e terza età” – Natural 1; Ottobre 2002; Anno 2 (n. 16): pag. 64-71
8. Elisabetta Macorsini – “Il cibo è la miglior cura (terza parte): aspetti della malnutrizione” – Natural 1; Novembre 2002; Anno 2 (n. 17): pag. 52-8.
9. Elisabetta Macorsini – “Il cibo è la miglior cura (quarta parte): l'aterosclerosi” – Natural 1; Dicembre 2002; Anno 2 (n. 18): pag. 44-9.
10. Elisabetta Macorsini – “Cancro e patologie del benessere” – Natural 1; Aprile 2003; Anno 3 (n. 25): pag. 61.4.
11. Macorsini E, Martinelli V, Meda P, Patrignani G. La rete degli orti Botanici della Lombardia (Italia Settentrionale). In Atti del II Congresso Mondiale dei Giardini Botanici Aprile 2004 – Orto Botanico di Barcellona
12. Macorsini E, Sforza MC. Dosaggio degli ormoni ovarici durante una dieta contenente soia. in Atti del XVII Congresso Internazionale – Ordine Nazionale dei Biologi “Professione Biologo: aspetti attuali e prospettive future” 28-30 Ottobre 2004 – Portorose (Slovenia)
13. Sforza MC, Macorsini E. Strategie nutrizionali e stili di vita volti a ridurre la sintomatologia del reflusso gastro-esofageo. in Atti del XVII Congresso Internazionale – Ordine Nazionale dei Biologi “Professione Biologo: aspetti attuali e prospettive future” 28-30 Ottobre 2004 – Portorose (Slovenia)
14. Macorsini E, Sforza MC. Alimenti e Fitoestrogeni. in Atti del XVII Congresso Internazionale – Ordine Nazionale dei Biologi “Professione Biologo: aspetti attuali e prospettive future” 28-30 Ottobre 2004 – Portorose (Slovenia)
15. Sforza MC, Macorsini E. Alimenti ed antiossidanti. in Atti del XVII Congresso Internazionale – Ordine Nazionale dei Biologi “Professione Biologo: aspetti attuali e prospettive future” 28-30 Ottobre 2004 – Portorose (Slovenia)

16. Pastoni F, Saviane D, Grignani E, Macorsini E. Valutazioni microbiologiche per la salubrità degli ambienti di lavoro. in Atti Corso – “Sicurezza e tutela della salute: evoluzione di una professione” 08 Aprile 2005 – Genova.
17. Elisabetta Macorsini, et al. – “Recente evoluzione dei criteri di qualità: la norma UNI EN 22000:2005 ” – Alimenta, Maggio 2006; Anno 14 (n. 5): pag. 109-11.
18. Marchiani M, Muratori M, Tamburrini L, Filiberti E, Degli Innocenti S, Vannelli GB, Forti G, Baldi E, Macorsini E. Characterization of M540 bodies in human semen in Atti del XX Congresso Internazionale – Ordine Nazionale dei Biologi “La biologia verso il futuro”, Abano Terme 26-30 settembre 2007
19. Macorsini E, Pastoni F, Zaratin L. Sicurezza degli alimenti. I materiali di riferimento nella pratica analitica microbiologica. in Atti del XX Congresso Internazionale – Ordine Nazionale dei Biologi “La biologia verso il futuro”, Abano Terme 26-30 settembre 2007
20. Pastoni F, Macorsini E. Peculiarità della pratica analitica microbiologica. Analiti, substrati da sottoporre a prova, tecniche di analisi. Atti Convegno UNICHIM – “Qualità e sicurezza: norme di sistema “ISO 9001 e OHSAS 18001) e norme specifiche per la qualità analitica (ISO/IEC 17025 e ISO/IEC 15189)”, 15 Novembre-6 Dicembre 2007, Milano
21. Pastoni F, Macorsini E. I materiali di riferimento nella pratica analitica microbiologica. Atti Convegno UNICHIM – “Qualità e sicurezza: norme di sistema “ISO 9001 e OHSAS 18001) e norme specifiche per la qualità analitica (ISO/IEC 17025 e ISO/IEC 15189)”, 15 Novembre-6 Dicembre 2007, Milano
22. Pastoni F, Macorsini E, Parodi P. I criteri di qualità in ambito clinico. La norma ISO 15189. Atti Convegno UNICHIM – “Qualità e sicurezza: norme di sistema “ISO 9001 e OHSAS 18001) e norme specifiche per la qualità analitica (ISO/IEC 17025 e ISO/IEC 15189)”. 7-29 Marzo 2008, Milano

### Articoli per la stampa

1. Elisabetta Macorsini – “Succo di ribes contro le cistiti” – Salve suppl. Anna; Aprile 2004; (n. 1): pag. 92-
2. Elisabetta Macorsini – “Dimagrire risparmiando calorie e soldi” – Viversani e Belli; novembre 2004; Anno 13 (n. 47): pag. 8-12.
3. Elisabetta Macorsini – “Gli italiani sono troppo grassi non entrano nei letti di ospedale” – Libero; 26 Maggio 2005; pag. 15.
4. Elisabetta Macorsini – “Attenti, in ferie si rischia l’intolleranza” – Salute naturale; agosto 2005; Anno 7 (n. 76): pag. 64-5.
5. Elisabetta Macorsini – “Largo a pollo e pesce, carburante per il cervello” – Salute naturale; Settembre 2005; Anno 7 (n. 77): pag. 85.
6. Elisabetta Macorsini – “Tisana d’ortica anti-ritenzione” – Salute naturale; Gennaio 2006; Anno 8 (n. 81): pag. 20.
7. Elisabetta Macorsini – “5 colori in 5 porzioni” – Minoprio Informa; Giugno 2006; (n. 3): pag. 1-3.
8. Elisabetta Macorsini – “Colazione: Chi” – Dimagrire, Ottobre 2006; Anno 5 (n. 54): pag. 66-7.
9. Elisabetta Macorsini – “Il cibo per la pelle” – Bella, Dicembre 2006, Anno 59 (n. 47): pag. 16-7.
10. Elisabetta Macorsini – “In linea senza rinunce” – Bella, Dicembre 2006, Anno 59 (n. 52): pag. 16-7.
11. Elisabetta Macorsini – “La nuova dieta Scarsdale” – Silhouette donna, Febbraio 2007, Anno 14 (n. 2): pag. 18-21.
12. Elisabetta Macorsini – “I cibi ok per tutta la famiglia” – Bella, Febbraio 2007, Anno 60 (n. 6): pag. 16-7.
13. Elisabetta Macorsini – “Gli amici delle donne” – Bella, Febbraio 2007, Anno 60 (n. 7): pag. 16-7.
14. Elisabetta Macorsini – “La Piramide Alimentare” – Friendly, Aprile 2007, Anno 3 (n. 4): pag. 45.
15. Elisabetta Macorsini – “Bianco detox” – D La Repubblica delle donne, Maggio 2007, Anno 12 (n. 549): pag. 327-32.

16. Elisabetta Macorsini – “Le cotture taglia calorie” – Donna in forma suppl. Donna Moderna, Maggio 2007, (n. 17): pag. 79-80.
17. Elisabetta Macorsini – “Non riempire quel carrello” – Donna in forma suppl. Donna Moderna, Giugno 2007, (n. 22): pag. 195-6.
18. Elisabetta Macorsini – “+ frutta – sale = - cellulite” – Donna in forma suppl. Donna Moderna, Luglio 2007, (n. 29): pag. 69-70.
19. Elisabetta Macorsini – “Parliamo di uomini, cibi, età” – De Rerum Natura, Gennaio/Febbraio 2008; Anno 63 (n. 1): pag. 4-6.
20. Elisabetta Macorsini – “Dottor Cren” – D La Repubblica delle donne, Marzo 2008, Anno 13 (n. 588): pag. 371-6.
21. Elisabetta Macorsini – “10 super cocktail pronti a tutti” – FOX Uomo, Giugno 2008; Anno 7 (n. 6): pag. 100-2.
22. Elisabetta Macorsini – “Il fattore pH” – Speciale news (Esselunga), Giugno 2008; Anno 17 (n. 6): pag. 51-3.
23. Elisabetta Macorsini – “10 trucchi per dimagrire più in fretta” – FOX Uomo, Luglio 2008; Anno 7 (n. 7): pag. 100-3.
24. Elisabetta Macorsini – “Ore 13: lo schermo solare è servito” – Come stai, Agosto 2008; Anno 14 (n. 8): pag. 142-7.
25. Elisabetta Macorsini – “Meno 6 kg con i super cibi” – FOX Uomo, Agosto 2008; Anno 7 (n. 8): pag. 96-9.
26. Elisabetta Macorsini – “Non giocarti il fisico” – FOX Uomo, Settembre 2008; Anno 7 (n. 9): pag. 80-3.
27. Elisabetta Macorsini – “Perdi peso e prolunga l’abbronzatura” – FOX Uomo, Ottobre 2008; Anno 7 (n. 10): pag. 70-3.
28. Elisabetta Macorsini – “Menu leggero, cotture al vapore o solo crudo, il gusto cambia” – D La Repubblica delle donne, Dicembre 2008, Anno 13 (n. 628): pag. 153-6.
29. Elisabetta Macorsini – “Banana Boom” – Marie Claire; Novembre 2008
30. Elisabetta Macorsini – “Prevenire è meglio” – Speciale news (Esselunga), Dicembre 2008; Anno 17 (n. 11): pag. 50.

31. Elisabetta Macorsini – “+ fibre – fame = - 4 Kg” – FOX Uomo, Dicembre 2008; Anno 7 (n. 12): pag. 64-7.
32. Elisabetta Macorsini – “Perdi peso, non i muscoli” – FOX Uomo, Gennaio 2009; Anno 8 (n. 1): pag. 58-61.
33. Elisabetta Macorsini – “Come perdere i chili delle feste” – De Rerum Natura, Gennaio/Febbraio 2009; Anno 64 (n. 1): pag. 6-7.
34. Elisabetta Macorsini – “Colesterolo? Alla larga dai rischi” – FOX Uomo, Aprile 2009; Anno 8 (n. 4): pag. 92-3.
35. Elisabetta Macorsini – “La dieta della salute” – Speciale news (Esselunga), Maggio 2009; Anno 18 (n. 5): pag. 50.
36. Elisabetta Macorsini – “Cambia giro in un mese” – FOX Uomo, Ottobre 2009; Anno 8 (n. 10): pag. 64-5.
37. Elisabetta Macorsini – “Tosto a 360°” – FOX Uomo, Novembre 2009; Anno 8 (n. 11): pag. 68-9.
38. Elisabetta Macorsini – “Bodyguard liquida: la frutta da bere funziona così e difende il DNA” – D La Repubblica delle donne, Novembre 2009, Anno 14 (n. 672): pag. 192.
39. Elisabetta Macorsini – “Braccia che spaccano” – FOX Uomo, Aprile 2010; Anno 9 (n. 4): pag. 44-7.
40. Elisabetta Macorsini – “È sempre il tempo delle mele” – Viversani e Belli; novembre 2010; Anno 19 (n. 25): pag. 92-3.
41. Elisabetta Macorsini – “Gambe di marmo” – FOX Uomo, Giugno 2010; Anno 9 (n. 6): pag. 62-5.
42. Elisabetta Macorsini – “Perdi 5 chili in 30 giorni” – FOX Uomo, Luglio 2010; Anno 9 (n. 7): pag. 50-3.
43. Elisabetta Macorsini – “In questa bacca il segreto della giovinezza” – Class, Novembre 2011; (n. 307): pag. 36.
44. Elisabetta Macorsini – “Pesce azzurro” – Io Bimbo, Novembre 2011; Anno 3 (n. 10): pag. 40.
45. Elisabetta Macorsini – “Carne rossa” – Io Bimbo, Dicembre 2011; Anno 3 (n. 11): pag. 47.

46. Elisabetta Macorsini – “10 alimenti per il risveglio di primavera” – Class, Marzo 2012, (n. 311): pag. 41-2.
47. Elisabetta Macorsini – “Pasta: sì o no” – Io Bimbo, Maggio 2012; Anno 4 (n. 12): pag. 130.
48. Elisabetta Macorsini – “Tutti i (saporiti) segreti della pasta” – Class, Ottobre 2012, (n. 318): pag. 86-90.
49. Elisabetta Macorsini – “Bevande: sì, ma quali” – Io Bimbo, dicembre 2012; Anno 4 (n. 14): pag. 79.
50. Elisabetta Macorsini – “La dieta antiansia” – Natural Style; Aprile 2013, (n. 118): pag. 54-6.
51. Elisabetta Macorsini – “Benessere Bianco” – For Men Magazine, Settembre 2013, Anno 11 (n. 127): pag. 54-7.
52. Elisabetta Macorsini – “Dieta MACO, consigli ad personam” – Più salute & benessere suppl. Sole 24 ore; Ottobre 2013, anno 5 (n. 3): pag. 128.
53. Elisabetta Macorsini – “Acqua in bocca e dimagrisci” – For Men Magazine, Gennaio 2014, Anno 12 (n. 131): pag. 52-3.
54. Elisabetta Macorsini – “Dieta MACO, consigli ad personam” – Più salute & benessere suppl. Sole 24 ore; Febbraio 2014, anno 6 (n. 1): pag. 127.
55. Elisabetta Macorsini – “Se a tavola fai errori” – Viversani e Belli; Marzo 2014; Anno 23 (n. 13): pag. 74-6.
56. Elisabetta Macorsini – “Fame nervosa? Fatti un pieno di serotonina” – Benessere, Giugno 2014, Anno 26 (n. 6): pag. 64-5.
57. Elisabetta Macorsini – “Dopo Natale non ti scordar di me” – For Men Magazine, Dicembre 2014, Anno 12 (n. 142): pag. 26.
58. Elisabetta Macorsini – “Dormire nudo ti fa bene” – For Men Magazine, Maggio 2015, Anno 13 (n. 147): pag. 24.
59. Elisabetta Macorsini – “I consigli della nutrizionista” – Donna al Top, Luglio 2015, Anno 7 (n. 25): pag. 58-9.
60. Elisabetta Macorsini – “Kamut, un grano antico per la vita moderna” – Slowly veggio, Luglio/Agosto 2015, Anno 2 (n. 4): pag. 98-9.

61. Elisabetta Macorsini – “Sport dieta ed esercizi mentali” – Nutri & Previeni, Luglio/Agosto 2015, Anno 1 (n. 1): pag. 31-5.
62. Elisabetta Macorsini – “Il latte vegetale me lo faccio in casa” – Donna Moderna, 15 settembre 2015, anno 28 (n°38): pag. 113-4.
63. Elisabetta Macorsini – “Una Dieta Pulita” – Nutri & Previeni, Novembre 2015, Anno 1 (n. 4): pag. 42-5.
64. Elisabetta Macorsini – “La salute in un bicchiere di...” – Periodico Humanitas Mater Domini, Novembre 2015, Anno 19, (n. 2), pag 10-11.
65. Elisabetta Macorsini – “Un cocktail di benessere” – Donna Moderna, Dicembre 2015, Anno 28 (n. 32): pag. 108-9.
66. Elisabetta Macorsini – “Lavoro impegni stress I nemici della linea” – Nutri & Previeni, Marzo 2016, Anno 2 (n. 2): pag. 76-81.
67. Elisabetta Macorsini – “Un menu senza glutine” – Diva e Donna, Maggio 2016, Anno 12 (n. 18): pag. 121-3.
68. Elisabetta Macorsini – “I legumi possono aiutare la dieta?” – Periodico Humanitas Mater Domini, luglio 2016, Anno 20, (n. 1), pag 6-7.
69. Elisabetta Macorsini – “Viso giovane e pelle perfetta? Per ottenerli punta su un alleato la vitamina C” – Nuovo Gennaio 2017, Anno 6 (n. 3), pag 78-9.
70. Elisabetta Macorsini – “Endometriosi: dicono che...” – Periodico Humanitas Mater Domini, gennaio 2017, Anno 21, (n. 1), pag 6-7.
71. Elisabetta Macorsini – “Dieta detox per pelle e capelli da favola” – F, maggio 2017, n. 20, pag 142-6.
72. Elisabetta Macorsini – “Intestino pigro – Che fare?” – Bimbi Sani e Belli, Luglio 2017, anno 25 n. 7, pag 72-4.
73. Elisabetta Macorsini – “Maturità serena? Ripassa dopo cena?” – Gente, 26 giugno 2017 n. 25, pag 114.
74. Elisabetta Macorsini – Addio scottature per una tintarella sana prepara la tua pelle a difendersi dal sole – Nuovo, 29 giugno 2017, anno 6 n. 25, pag 88-9.

75. Elisabetta Macorsini – Adolescenza inquieta – Ok Salute e Benessere, Settembre 2017, n. 9, pag 49-52.
76. Elisabetta Macorsini – DASH, la dieta che purifica e abbassa la pressione – Class, Novembre 2017, n. 375, pag 69-70.
77. Elisabetta Macorsini – Pasta – Qualità e tradizione condita in 3D – Class, Marzo 2018, n. 378, pag 70-3.
78. Elisabetta Macorsini – Sfatiamo 7 luoghi comuni – Viversani e belli, 2 marzo 2018, n. 10, anno 27, pag 16-7.
79. Elisabetta Macorsini – Pancia gonfia e rotolini, mangia bene, muoviti di più e coccolati – Nuovo, 5 aprile 2018, n. 13, anno 7, pag 76-7.
80. Elisabetta Macorsini – Chinotto, Buono, profumato e (quasi) sconosciuto – Class, Maggio 2018, n. 381, pag 86-7.
81. Elisabetta Macorsini – Partiamo con l'ABC – Gli speciali di Viversani, tutto su... dimagrire, Giugno 2018, n. 2, pag 18-20.
82. Elisabetta Macorsini – Saperi (e colori) Che aiutano a star bene e combattere il caldo – Class, Maggio 2018, n. 383, pag 84-90.
83. Elisabetta Macorsini – Addio scottature: per una tintarella sana prepara la tua pelle a difendersi dal sole – tratto da Nuovo, Anno 7, numero 25, 29 Giugno 2018, pag 88-9.
84. Elisabetta Macorsini – Eritema Solare? Stai all'ombra e alla larga dalla sabbia – tratto da Nuovo, Anno 7, numero 30, 2 Agosto 2018, pag 106
85. Elisabetta Macorsini – Gelato alla frutta? Sì, grazie – tratto da Periodico Humanitas Mater Domini, luglio 2018, Anno 22, (n. 1), pag 11
86. Elisabetta Macorsini-“Il piccante che fa bene”- Io Donna,17 Novembre 2018
87. Elisabetta Macorsini -“Il diario alimentare”- Io Donna, 20 Aprile 2019
88. Elisabetta Macorsini-“Ho cambiato dieta perché..” Viversani & Belli, 10 Maggio 2019
89. Elisabetta Macorsini-“Peperoncino al posto del sale”. Corriere della Sera, inserto Salute 20 giugno 2019

90. Elisabetta Macorsini-“Piccoli trucchi abbassa glicemia”. Insetto speciale di Viversani & Belli agosto 2019.
91. Elisabetta Macorsini- “L’origano in aiuto di ossa e cuore” smart tips Corriere Salute 11 ottobre 2019
92. Elisabetta Macorsini -“Preziosi chicchi l’uva ” Cucina Naturale-mensile settembre 2019
93. Elisabetta Macorsini -“Digestione: acidità e bruciore? Non usare i farmaci bastano 10 semplici regole” Viversani & Belli 4 ottobre 201
94. Elisabetta Macorsini -“Se hai poco tempo c’è il batch cooking” Viversani & Belli 11 ottobre 2019
95. Elisabetta Macorsini -“La Zucca ” Cucina Naturale-mensile ottobre 2019.
96. Elisabetta Macorsini -“Salmone e trota, quale scegliere?” Buona Idea-mensile 8 ottobre 2019.
97. Elisabetta Macorsini -“Le Cime di Rapa”. Cucina Naturale-mensile novembre 2019
98. Elisabetta Macorsini-“Dimagrire con la tecnologia?”Class dicembre-gennaio
99. Elisabetta Macorsini-“I chicchi della salute” Cucina Naturale-mensile gennaio 2020
100. Elisabetta Macorsini -“Frutta esotica per un cesto di natale originale e salutare” Rivista Amica dicembre-gennaio
101. Elisabetta Macorsini-“Latte e yogurt, bianca sfida tra virtù e benefici” Rivista Amica marzo 2020
102. Elisabetta Macorsini-“Si può dimagrire mangiando” Vivere Sani & Belli 20 marzo 2020
103. Elisabetta Macorsini-“E’ tempo di investire nei legumi” IO Donna inserto del Corriere della Sera 21 Marzo 2020
104. Elisabetta Macorsini-“Frutta a guscio integratore naturale”-Smart Tips -su Corriere Salute- 30 aprile 2020.
105. Elisabetta Macorsini-“Passate sulle strisce”Amica-5 maggio 2020.
106. Elisabetta Macorsini-“Arrivare alla fonte”Vanity Fair Health giugno 2020.

107. Elisabetta Macorsini "Idratante,gustosa,ricca di vitamine: la frutta fa bene proprio a tutti" Melaleggo Giugno 2020.
108. Elisabetta Macorsini" I peperoni" Smart Tips Corriere Salute luglio 2020
109. Elisabetta Macorsini "Come l'alimentazione può rafforzare il sistema immunitario" Buon Cibo mensile Tigros Novembre 2020.
110. Elisabetta Macorsini "In tavola,l'autunno caldo della salute" Io Donna inserto del Corriere della Sera 17 ottobre 2020.
111. Elisabetta Macorsini "Passi falsi da evitare a tavola" Vivere Sani & Belli novembre 2020
112. Elisabetta Macorsini "Per fortuna ci resta la tazzulella e caffè " Io Donna inserto del Corriere della Sera 14 novembre 2020.
113. Elisabetta Macorsini"La dieta delle spezie" Vivere Sani & Belli dicembre 2020
114. Elisabetta Macorsini "Pensiamo anche a lui" Vivere Sani & Belli gennaio 2021
115. Elisabetta Macorsini "Dieta del cambio di stagione" Vivere Sani & Belli febbraio 2021
116. Elisabetta Macorsini "Snack sano:pop corn casalinghi in padella"Smart Tips Corriere Salute marzo2021
117. Elisabetta Macorsini "Cibo e cuore: ingredienti e buone abitudini per mantenerlo in salute"Melaleggo Aprile 2021
118. Elisabetta Macorsini "Se lo chef è un robot" Class Agosto-settembre 2021.
119. Elisabetta Macorsini "Frutta secca: non è un peccato di gola". Smart Tips Corriere Salute 7 ottobre 2021
120. Elisabetta Macorsini "Nergi il baby frutto che fa ripartire l'intestino". Dimagrire -Ed.Riza Ottobre 2021.
121. Elisabetta Macorsini "Metti ko l'adipe sulla pancia"-Dimagrire-Ed.Riza- Novembre 2021.
122. Elisabetta Macorsini "Con il crossfit ti fai i muscoli ed attivi il metabolismo"-Dimagrire-Ed.Riza- Novembre 2021.
123. Elisabetta Macorsini "Datteri da mangiare tutto l'anno" Smart Tips Corriere Salute dicembre 2021

124. Elisabetta Macorsini “ Metti ko l’adice sulla pancia”-Dimagrire-Ed.Riza- Dicembre 2021.
125. Elisabetta Macorsini “ Con il Crossfit ti fai i muscoli e attivi il metabolismo”-Dimagrire-Ed.Riza- Gennaio 2022.
126. Elisabetta Macorsini “ Bambini e raffreddore stagionale”- Nuovo- Gennaio 2022.
127. Elisabetta Macorsini “Veg sì o no?” Viveresani e Belli- Febbraio 2022.
128. Elisabetta Macorsini “ E se il peso eccessivo dipendesse dalla salute delle mie ovaie?”-Dimagrire-Ed.Riza- Marzo 2022.
129. Elisabetta Macorsini “Profumate e saporite erbe aromatiche, da provare anche essiccate” MelaLeggo- Marzo 2022
130. Elisabetta Macorsini “ A primavera depurati con gli Asparagi”-Dimagrire-Ed.Riza-Aprile 2022.
131. Elisabetta Macorsini”Pressione alta e bassa,l’alimentazione ci viene in aiuto” MelaLeggo Maggio 2022.
132. Elisabetta Macorsini” Insalatona: Se la sbagli,diventa peggio di un piatto di pasta “.Dimagrire Agosto 2022
133. Elisabetta Macorsini ”I nuovi cibi con probiotici: contro stress,insonnia e fame insistente”-Dimagrire -Ottobre2022
134. Elisabetta Macorsini “Le doti del radicchio:l amaro ed il colore” Smart tips del Corriere della sera inserto salute 20 Ottobre 2022
135. Elisabetta Macorsini” Contrordine, un uovo al giorno si può” -Il Salvagente Novembre 2022
136. Elisabetta Macorsini” Le porzioni giuste dopo i 40 anni” Dimagrire Anti-age Dicembre 2022

137. Elisabetta Macorsini "Dado magro:tutto quello che c'è da sapere". Dimagrire Marzo 2023
138. Elisabetta Macorsini "Le bacche:piccoli tesori dell estate". Dimagrire Giugno 2023
139. Elisabetta Macorsini "La dieta brucia grassi". Antiage L'arte di restare giovani Novembre 2023
140. Elisabetta Macorsini "A gennaio ci vuole la Dieta detox" Antiage L'arte di restare giovani Gennaio 2024
- 141.

#### Articoli su riviste on-line

1. Elisabetta Macorsini – "Una regola semplice semplice. Non ci sono cibi buoni o cibi cattivi. Ci sono solo porzioni sbagliate" – Donna moderna, 14 marzo 2005.
2. Elisabetta Macorsini – "Le cotture taglia calorie" – Donna moderna, 26 Aprile 2007.
3. Elisabetta Macorsini – "Banana Boom" – Marie Claire 24, Novembre 2008.
4. Elisabetta Macorsini – "Water power" – Marie Claire, 3 novembre 2008.
5. Elisabetta Macorsini – "Cervello: i cibi per mantenerlo in salute" – Più sani, più belli.
6. Elisabetta Macorsini – "Legumi: tra tanti benefici aiutano anche a dimagrire" – Più sani, più belli.
7. Elisabetta Macorsini – "La dieta giusta contro l'ansia" – Wise society, 24 marzo 2011.
8. Elisabetta Macorsini – "Dieta MACO, consigli ad personam" – Più salute e Benessere 2011.
9. Elisabetta Macorsini – "Dieta MACO" – benesere.com 2011.
10. Elisabetta Macorsini – "Dimagrire è sempre possibile, con poche semplici regole" – Lively 2011.

11. Elisabetta Macorsini – “Dimmi quanti anni hai e ti dirò cosa devi mangiare” – Wise society, 15 aprile 2011.
12. Elisabetta Macorsini – “Dieta MACO” – Dieta land 20 giugno 2011.
13. Elisabetta Macorsini – “Consigli d’estate, nuova pelle e cibo sano” – Marie Claire, 14 Luglio 2011.
14. Elisabetta Macorsini – “Nuove identità low fat” – D web La repubblica, 11 Novembre 2011.
15. Elisabetta Macorsini – “10 falsi miti sull’alimentazione per non ingrassare” – La forza della natura’s Blog, 8 Ottobre 2013.
16. Elisabetta Macorsini – “La dieta dimagrante da fare dopo le feste di Natale” – Dieta pour femmes, 12 Gennaio 2014.
17. Elisabetta Macorsini – “Melograno” – Intersezioni, 17 Dicembre 2014.
18. Elisabetta Macorsini – “Cosa mettere nella calza della befana (light)” – Marie Claire, 5 Gennaio 2015.
19. Elisabetta Macorsini – “Spremuta di melograno fresco; uno snack sano e ipocalorico” – [www.mastermeeting.it](http://www.mastermeeting.it), Marzo 2015.
20. Elisabetta Macorsini – “Tempo di centrifughe: un concentrato di salute” – Humanitas salute, 19 giugno 2015.
21. Elisabetta Macorsini – “L’abbronzatura vien mangiando” – Humanitas salute, 3 Luglio 2015.
22. Elisabetta Macorsini – “Acqua, un bicchiere di salute” – Humanitas salute, 31 Luglio 2015.
23. Elisabetta Macorsini – “EXPO, alla scoperta dei padiglioni della salute” – Humanitas salute, 10 Agosto 2015.
24. Elisabetta Macorsini – “Acqua, ad ognuno la sua! Ecco come sceglierla” – Humanitas salute, 28 Agosto 2015.
25. Elisabetta Macorsini – “Dieta post-vacanze? Alleniamoci a tavola” – Humanitas salute, 4 settembre 2015.
26. Elisabetta Macorsini – “Ottobre: tempo di arance! Ma sono tutte uguali?” – Humanitas salute, 8 Ottobre 2015.

27. Elisabetta Macorsini – “Tutto quello che c’è da sapere sul latte vegetale” – Vanity fair.it, 20 Novembre 2015.
28. Elisabetta Macorsini – “Detossinarsi con la dieta della luna” – Marie Claire, 23 Novembre 2015.
29. Elisabetta Macorsini – “Latte vegetale: tutto quello che c’è da sapere” – Vanity fair.it, 7 Dicembre 2015.
30. Elisabetta Macorsini – “Come preparare il latte vegetale in casa” – Donna moderna, 2016.
31. Elisabetta Macorsini – “10 cibi amici dell’intestino” – Vanity fair.it, 3 febbraio 2016.
32. Elisabetta Macorsini – “Acqua: rubinetto o bottiglia? Questione di gusto” – Humanitas salute, 25 Febbraio 2016.
33. Elisabetta Macorsini – “Alimentazione bambini: la salute passa dalla tavola” – Magazine delle donne, 17 Marzo 2016.
34. Elisabetta Macorsini – “Alimenti per combattere la cellulite” – Libera dalla cellulite, 2 Maggio 2016.
35. Elisabetta Macorsini – “In linea con i legumi, vero o falso” – Humanitas salute, 4 Maggio 2016.
36. Elisabetta Macorsini – “Lo sai che l’intestino è il nostro secondo cervello?” – Humanitas salute, 16 Maggio 2016.
37. Elisabetta Macorsini – “La salute fa quaranta: consigli per rimanere in forma dopo i 30 anni” – Humanitas salute, 20 Maggio 2016.
38. Elisabetta Macorsini – “Ambulatorio di Nutrizione e Salute: consigli ad personam” – In salute news, 5 Giugno 2016.
39. Elisabetta Macorsini – “Tanti auguri alla dieta mediterranea” – Humanitas salute, 8 Giugno 2016.
40. Elisabetta Macorsini – “Lo sai che la salute degli occhi passa anche per la tavola?” – Humanitas salute, 13 Giugno 2016.
41. Elisabetta Macorsini – “Lo sai che il futuro dei bambini si decide a tavola?” – Humanitas salute, 20 Giugno 2016.
42. Elisabetta Macorsini – “Lo sai che esistono cibi per allenare il cervello” – Humanitas salute, 24

Giugno 2016.

43. Elisabetta Macorsini – “Verdure, quattro consigli per farle mangiare ai bambini” – Humanitas salute, 14 Luglio 2016.
44. Elisabetta Macorsini – “Bere poca acqua fa ingrassare?” – Humanitas salute, 29 Luglio 2016.
45. Elisabetta Macorsini – “10 alimenti per combattere la cellulite” – Marie Claire, 24 Luglio 2016.
46. Elisabetta Macorsini – “Lo sai che sempre più bambini sono in sovrappeso?” – Humanitas salute, 29 Luglio 2016.
47. Elisabetta Macorsini – “Sushi: una ricetta amica della linea?” – Humanitas salute, 8 Settembre 2016.
48. Elisabetta Macorsini – “Purificarsi in 14 giorni con la dieta dei 7 limoni” – Marie Claire, 15 settembre 2016.
49. Elisabetta Macorsini – “Ordinare in anticipo il pranzo fa consumare meno calorie?” – Humanitas salute, 17 settembre 2016.
50. Elisabetta Macorsini – “Come si calcola il peso forma e il BMI?” – Marie Claire, 3 ottobre 2016.
51. Elisabetta Macorsini – “Sushi, alleato della salute, vero o falso?” – Radiopal, 4 ottobre 2016.
52. Elisabetta Macorsini – “Tumori: prevenzione e dieta sono la risposta, vero o falso?” – Humanitas salute, 7 ottobre 2016.
53. Elisabetta Macorsini – “Dieta dei 7 ormoni: come disintossicarsi in 21 giorni” – Marie Claire, 9 Novembre 2016.
54. Elisabetta Macorsini – “Fisico asciutto con la definizione muscolare e l'alimentazione sana” – Marie Claire, 28 Dicembre 2016.
55. Elisabetta Macorsini – “Dieta della mela rossa: quanto si dimagrisce e quali sono i pro e i contro” – Marie Claire, 12 Gennaio 2017.
56. Elisabetta Macorsini – “Endometriosi, un aiuto dal cibo” – Humanitas salute, 12 gennaio 2017.
57. Elisabetta Macorsini – “I centrifugati possono avere un'azione "dimagrante" ?” – Marie Claire, 28 Aprile 2017.
58. Elisabetta Macorsini – “Perché si forma il grasso addominale e come si fa a dimagrire SOLO la

pancia?” – Marie Claire, 8 Maggio 2017.

59. Elisabetta Macorsini – “Esiste la dieta giusta per sgonfiare la pancia? La parola all’esperta” – Marie Claire, 8 Maggio 2017.
60. Elisabetta Macorsini – “Celiachia – cibi sì e cibi no” – Humanitas Mater Domini News – 30 maggio 2017.
61. Elisabetta Macorsini – “Endometriosi: un aiuto dal cibo” – Humanitas Mater Domini News – 29 giugno 2017.
62. Elisabetta Macorsini – “Acqua minerale, quale la migliore per la gravidanza? E per chi fa sport?” – Humanitas salute– 05 Luglio 2017.
63. Elisabetta Macorsini – “Sì, il carbone vegetale aiuta a sgonfiare la pancia, ma ha delle controindicazioni” – Marie Claire, 10 luglio 2017 2017.
64. Elisabetta Macorsini – “La stevia è lo zucchero del futuro e c’è più di una ragione che lo spiega” – Marie Claire, 10 luglio 2017.
65. Elisabetta Macorsini – “I cibi per difendersi dall’influenza” – Silhoutte Donna – 2 Ottobre 2017
66. Elisabetta Macorsini – “Aperitivi e cene prima di Natale? Non esagerare” – Silhoutte Donna – 2 Dicembre 2017.
67. Elisabetta Macorsini – “Gusto e Benessere anche a Natale” – Humanitas Mater Domini News – 20 Dicembre 2017.
68. Elisabetta Macorsini – “Ecco qual è il motivo principale per il quale i vegetariani non mangiano i formaggi” – Marie Claire, 15 gennaio 2018.
69. Elisabetta Macorsini – “Agroalimentare, come difendersi dalle fake news” – affaritaliani.it, 29 gennaio 2018.
70. Elisabetta Macorsini – “Ortaggi stagionali: benessere in tavola” – Silhouette donna, 30 gennaio 2018.
71. Elisabetta Macorsini – “Cos’è il ghee, o burro chiarificato, capolavoro salutista (o bufala?)” – Marie Claire, 23 marzo 2018.
72. Elisabetta Macorsini – “Alghe a tavola: scopri le tante virtù” – Silhouette donna, 14 Aprile 2018.

73. Elisabetta Macorsini – “Acqua, perché fa bene e quale scegliere: tutto quello che c’è da sapere” – Humanitas salute– 19 Aprile 2018.
74. Elisabetta Macorsini – “Bicarbonato e digestione: qual è la giusta quantità e quando evitarlo” – Humanitas salute– 07 Maggio 2018.
75. Elisabetta Macorsini – “Mangiare tonno in scatola fa male?” – Humanitas salute– 08 Maggio 2018.
76. Elisabetta Macorsini – “Smettere di mangiare la pizza è sbagliato” – Marie Claire, 09 Maggio 2018.
77. Elisabetta Macorsini – “A. A. A. Cercasi consigli su cosa mangiare prima della palestra” – Marie Claire, 12 Maggio 2018.
78. Elisabetta Macorsini – “A tavola con Humanitas Salute: Vellutata piselli, porro e patate” – Humanitas salute, 22 Maggio 2018.
79. Elisabetta Macorsini – “A tavola con Humanitas Salute: Raw bars per spezzare la fame” – Humanitas salute, 23 Maggio 2018.
80. Elisabetta Macorsini – “Gelato alla frutta? Si grazie” – Humanitas Mater Domini News – 04 giugno 2018.
81. Elisabetta Macorsini – “Contrastare la culotte de cheval non è un sogno (se si seguono i tips degli esperti)” – Marie Claire, 12 Giugno 2018.
82. Elisabetta Macorsini – “Cucinare sano: da soli o in coppia?” – Humanitas salute, 14 Giugno 2018.
83. Elisabetta Macorsini – “Noci, un guscio protettivo per il nostro cuore” – Humanitas salute, 16 Giugno 2018.
84. Elisabetta Macorsini – “A tavola con Humanitas Salute: Filetto di salmone al cartoccio” – Humanitas salute, 19 Giugno 2018.
85. Elisabetta Macorsini – “Dieci alimenti dall’elevato potere nutrizionale” – Humanitas salute, 20 Giugno 2018.
86. Elisabetta Macorsini – “Il ghiacciolo senza zucchero è un sogno o può diventare realtà?” – Marie Claire, 22 Giugno 2018.
87. Elisabetta Macorsini – “Bere acqua prima di dormire è semplicemente super” – Marie Claire,

23 Giugno 2018.

88. Elisabetta Macorsini – “Sale marino e sale da tavola: quali differenze?” – Humanitas salute, 25 Giugno 2018.
89. Elisabetta Macorsini – “Dieta e estate” – Silhouette donna, 04 luglio 2018.
90. Elisabetta Macorsini – “Caffeina e aloe per dimagrire, lo sai che non sono efficaci?” – Humanitas salute, 04 Luglio 2018.
91. Elisabetta Macorsini – “Mangiare lentamente aiuta a perdere peso” – Humanitas salute, 05 Luglio 2018.
92. Elisabetta Macorsini – “La misura e il colore del piatto aiutano a controllare le porzioni” – Humanitas salute, 06 Luglio 2018.
93. Elisabetta Macorsini – “Pizza? Stasera sì, con gusto e senza rimpianti” – Silhouette donna, 14 luglio 2018.
94. Elisabetta Macorsini – “Il latte di capra è un super food o un super fake?” – Marie Claire, 08 Luglio 2018.
95. Elisabetta Macorsini – “Caffeina, aloe, guaranà, tarassaco: sono davvero efficaci per dimagrire?” – Corriere.it , 16 Luglio 2018.
96. Elisabetta Macorsini – “La misura e il colore del piatto aiutano a controllare le porzioni” – Humanitas salute, 17 Luglio 2018.
97. Elisabetta Macorsini – “Lo sapevi che i semi delle mele contengono cianuro?” – Humanitas salute, 18 Luglio 2018.
98. Elisabetta Macorsini – “La verità (una volta per tutte): il parmigiano fa male davvero?” – Marie Claire, 25 Luglio 2018.
99. Elisabetta Macorsini – “Yogurt intero VS scremato: chi vince?” – Marie Claire, 01 Agosto 2018.
100. Elisabetta Macorsini – “Età e golosità, quali correzioni?” – Humanitas Salute, 11 Settembre 2018.
101. Elisabetta Macorsini – “Semi oleosi: lo spezzafame energetico e antiage” – Silhouette donna, 18 Settembre 2018.
102. Elisabetta Macorsini – “Ma quindi, l'uva fa ingrassare o c'è un piccolo (grosso) equivoco in

corso da decenni?" – Marie Claire, 20 Settembre 2018.

103. Elisabetta Macorsini – “Funghi, lo sai che aiutano a combattere l’invecchiamento?” – Humanitas Salute, 22 Settembre 2018.
104. Elisabetta Macorsini – “La pasta al dente è più sana oppure no? La risposta definitiva a un quesito (letteralmente) scottante” – Marie Claire, 24 Settembre 2018.
105. Elisabetta Macorsini – “Via libera al piccante a tavola” – Humanitas Salute, 05 Ottobre 2018.
106. Elisabetta Macorsini – “Perché il tè al limone è solo pura acidità?” – Marie Claire, 05 Ottobre 2018.
107. Elisabetta Macorsini – “Mangiare sano fa bene anche all’udito” – Humanitas Salute, 10 Ottobre 2018.
108. Elisabetta Macorsini – “Vegetali che contengono lattosio, l’inganno che avevamo sospettato” – Marie Claire, 11 Ottobre 2018.
109. Elisabetta Macorsini – “Il mito del kiwi che fa dimagrire è solo un grande fake alimentare?” – Marie Claire, 19 Ottobre 2018.
110. Elisabetta Macorsini – “L’insalata di funghi è il più grande inganno culinario di stagione” – Marie Claire, 23 Ottobre 2018.
111. Elisabetta Macorsini – “Cosa succede al nostro corpo se beviamo troppa birra?” – Humanitas Salute, 31 Ottobre 2018.
112. Elisabetta Macorsini – “C’è un food trend imperante: sono i micro food e i semi di lino ne sono i ROYALS” – Marie Claire, 02 Novembre 2018.
113. Elisabetta Macorsini – “Cioccolato, ecco le ricette light per consumarlo senza paura” – Humanitas Salute, 5 Novembre 2018.
114. Elisabetta Macorsini – “I 5 colori della salute” – Silhouette Donna, 12 Novembre 2018.
115. Elisabetta Macorsini – “Le barrette di muesli per colazioni e spuntini” Humanitas Salute, 17 Dicembre 2018.
116. Elisabetta Macorsini – “Dieta, quanto aiutano le app?” Humanitas Salute, 15 Gennaio 2019.
117. Elisabetta Macorsini – “Fiocchi d’avena, tutti i benefici” Humanitas Salute, 20 Febbraio

2019.

118. Elisabetta Macorsini – “Su Lancet la dieta universale “salva pianeta”: più vegetali, meno carne” Humanitas Salute, 3 Marzo 2019.
119. Elisabetta Macorsini -“Omega 3: alimenti e ricetta per un cuore in salute” Humanitas Mater Domini News, 14 Marzo 2019.
120. Elisabetta Macorsini -“A tavola con Humanitas Salute:penne al pomodoro con asparagi e formaggio di capra” Humanitas Salute, 25 marzo 2019
121. Elisabetta Macorsini - “Inizia la stagione degli asparagi : le proprietà e le ricette salutari da sperimentare” Humanitas Salute, 12 Aprile 2019
122. Elisabetta Macorsini –“Quattro amidi da ridurre se si vuole perdere peso” Humanitas Salute, 17 Aprile 2019
123. Elisabetta Macorsini – “Dolce o salato? Lo decidono i nostri geni” Humanitas Salute, 17 Aprile 2019
124. Elisabetta Macorsini –“A tavola con Humanitas Salute: pasta zucchine gamberetti e zafferano un aiuto per la salute cardiovascolare” Humanitas Salute, 24 Aprile 2019
125. Elisabetta Macorsini -“Buonumore: scegli i cibi giusti per sentirti al meglio” Silhouette Donna, 10 Maggio 2019
126. Elisabetta Macorsini –“Dieta e benessere,che rapporto c’è?” Humanitas Salute,14 Maggio 2019
127. Elisabetta Macorsini –“Arriva il primo pane ad alto contenuto di fibre: è meglio dell’integrale” Humanitas Salute, 27 Maggio 2019
128. Elisabetta Macorsini-“A tavola con Humanitas Salute: Bietola da coste gratinata con Pecorino di Farindola Humanitas Salute,1 Aprile 2019
129. Elisabetta Macorsini-“ A tavola con Humanitas Salute:Centrifugato di carote,mela,limoni zenzero e curcuma per fare scorta di vitamina C e Betacarotene.

130. Elisabetta Macorsini-“La ricetta per un gustoso gelato fatto in casa” Humanitas Mater Domini News, 19 giugno 2019
131. Elisabetta Macorsini-“Cinque cibi che accelerano il metabolismo” Humanitas Salute 20 giugno 2019.
132. Elisabetta Macorsini-“Anguria:un sano piacere contro il caldo estivo”.Humanitas Mater Domini News,29 luglio 2019
133. Elisabetta Macorsini-“Dieta Pescetariana: cosa sapere”.Humanitas Salute 9 agosto 2019.
134. Elisabetta Macorsini –“Cibo e benessere:quando la dieta non è solo privazione e sacrificio”. Humanitas Salute 11 settembre 2019.
135. Elisabetta Macorsini-“L’origano in aiuto di ossa e cuore” 12 ottobre 2019.Corriere.it
136. Elisabetta Macorsini -“La buona digestione in 10 regole”. Humanitas Salute 31 ottobre 2019.
137. Elisabetta Macorsini-”Quando l’eccesso di peli non è solo un problema estetico”- Humanitas Salute 18 novembre 2019.
138. Elisabetta Macorsini- “Integratori alimentari, cosa sono e quando si devono assumere per fare spot” Fortesano.it 16 dicembre 2019
139. Elisabetta Macorsini- “Cinque cibi che accelerano il metabolismo” Humanita Salute-gennaio 2020.
140. Elisabetta Macorsini-“A tavola con Humanitas Salute :tranci di salmone agli agrumi”. 5 marzo 2020.
141. Elisabetta Macorsini-“A tavola con Humanitas Salute: fusilli integrali con crema di fave e piselli” 5 marzo 2020.
142. Elisabetta Macorsini-“Quattro amidi da ridurre se si vuole perdere peso” A tavola con -Humanitas Salute 17 aprile 2020.

143. Elisabetta Macorsini-“Educazione e App contro l’abuso di zuccheri aggiunti”. Il Dentista Moderno
144. Elisabetta Macorsini-“Pausa pranzo, dopo il lockdown punta sui piatti light” Silhouettedonna.it 4 giugno 2020.
145. Elisabetta Macorsini-“Cereali integrali a confronto:quali sono i loro benefici?” 7 giugno Humanitas Salute 2020.
146. Elisabetta Macorsini- “La giusta ricetta per la sindrome dell ovaio policistico” 15 giugno 2020 Humanitas Salute
147. Elisabetta Macorsini- “Infusi d’ acqua dissentati, gustosi alleati della bellezza” 15 luglio 2020-Silhouette Donna.it
148. Elisabetta Macorsini- “Alimentazione ed abbronzatura :i consigli della nutrizionista” 16 luglio 2020-Humanitas Salute
149. Elisabetta Macorsini-“Vellutate-da-10-e-lode “.22 ottobre 2020- Silhouettedonna.it
150. Elisabetta Macorsini-“A tavola con Humanitas Salute:vellutate” Humanitas Salute.it 1.novembre 2020.
151. Elisabetta Macorsini-“A tavola con Humanitas Salute: dolce di castagne” Humanitas Salute.it 1.novembre 2020.
152. Elisabetta Macorsini “ Ipertensione: 8 alimenti
153. Elisabetta Macorsini “Tisane, decotti ed infusi: quali differenze?” 21 Febbraio 2021- Humanitas Salute
154. Elisabetta Macorsini “I benefici della frutta a guscio ” 24 Febbraio 2021-Humanitas

## Salute

155. Elisabetta Macorsini "Frutta e verdura : quali contengono più acqua? " 5 Agosto 2021-  
Humanitas Salute
156. Elisabetta Macorsini "Quali cibi fanno bruciare più calorie di quante ne contengono? " 23  
Giugno 2021-Humanitas Salute
157. Elisabetta Macorsini "Cucinare sano: l'importanza di pianificare i pasti" 24 Settembre  
2021-Humanitas Salute
158. Elisabetta Macorsini "I benefici delle erbe aromatiche " 24 Ottobre 2021-Humanitas  
Salute
159. Elisabetta Macorsini "Spezie ed aromi: gli effetti sul metabolismo" 28 dicembre 2021-  
Humanitas Salute
160. Elisabetta Macorsini" I benefici della frutta a guscio"16 gennaio 2022 Humanitas Salute
161. Elisabetta Macorsini" Ipertensione: 8 alimenti che aiutano ad abbassare la pressione" 12  
febbraio 2020 Humanitas Salute
162. Elisabetta Macorsini "Spezie ed aromi: gli effetti sul metabolismo" 218 febbraio 2022-  
Humanitas Salute
163. Elisabetta Macorsini" Gli errori più comuni nell'alimentazione"15 febbraio2022 Humanitas  
Salute
164. Elisabetta Macorsini" Spesa sana: Il boom di canapa e spirulina. Fanno davvero bene? lo  
donna.it -31 Agosto 2022
165. Elisabetta Macorsini "Caffè pro e contro: quanti al giorno? I consigli della nutrizionista " lo  
donna.it - 8 Novembre 2022.

ELISABETTA MACORSINI

BIOLOGO NUTRIZIONISTA & DIET COACH  
COMUNICATRICE SCIENTIFICA

Dottelisabettamacorsini.it

Instagram @elisabettamacorsini

email: [dott.elisabettamacorsini@yahoo.it](mailto:dott.elisabettamacorsini@yahoo.it)

cell: (+39) 347.6739280

166. Elisabetta Macorsini” Calorie vuote: cosa sono quali cibi le contengono e perché dobbiamo evitarle” Cook Corriere.it Novembre 2022
167. Elisabetta Macorsini” La dieta Cram, che promette due chili in meno in tre giorni: funziona? Cook Corriere Novembre 2022
168. Elisabetta Macorsini” Perché mangiare pasta proteica” La cucina Italiana 5 maggio 2023

**Studi:**

Milano Via Gustavo Modena, 21 - 3476739280  
Busto Arsizio (VA) Largo Giardino, 7 - 3476739280  
Veduggio (VA) - Centro "Salus" - 0332 401 442  
Castellanza (VA) - Humanitas Mater Domini - 0331 476 210  
Arese (MI) - Humanitas Medical Care - 02 83456 777



### Trasmissioni televisive

1. Elisabetta Macorsini – “Come rittersi in forma dopo il Natale” rubrica Il medico risponde- Milanow-martedì 18 gennaio 2022.
2. Elisabetta Macorsini-“Pelle e alimentazione: i consigli della nutrizionista –Motore salute, puntata del 09/07/2018.
3. Elisabetta Macorsini – I consigli per preservare le nostre difese immunitarie con l’alimentazione -Motore salute, canale 82 del digitale terrestre, puntata del 22/02/2018.
4. Elisabetta Macorsini – Corretta alimentazione quando arriva il cambio di stagione – Motore salute, canale 82 del digitale terrestre, puntata del 19/02/2018.
5. Elisabetta Macorsini – La giusta alimentazione – Motore salute, canale 82 del digitale terrestre, puntata del 14/12/2017.
6. Elisabetta Macorsini – L’alimentazione degli anziani e dei bambini – Motore salute, canale 82 del digitale terrestre, puntata del 12/06/2017.
7. Elisabetta Macorsini – Candida e alimentazione - Motore salute, canale 82 del digitale terrestre, puntata del 07/06/2017.
8. Elisabetta Macorsini – Motore salute, canale 82 del digitale terrestre, puntata del 02/05/2017.
9. Elisabetta Macorsini – Motore salute, canale 82 del digitale terrestre, puntata del 07/03/2017.
10. Elisabetta Macorsini – I propositi per l’anno nuovo. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, pubblicato il 06/01/2016.
11. Elisabetta Macorsini – I propositi per l’anno nuovo. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, pubblicato il 06/01/2016.
12. Elisabetta Macorsini – Acqua - 33 la Tv della salute, 17 novembre 2015
13. Elisabetta Macorsini – Il menu di Natale – Prima parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, pubblicato il 10/11/2015.
14. Elisabetta Macorsini – Il menu di Natale – Seconda parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, pubblicato il 10/11/2015.

15. Elisabetta Macorsini - Grasso in eccesso, controllo del peso e sana alimentazione - 33 la Tv della salute, 27 ottobre 2015
16. Elisabetta Macorsini – I cibi che ci aiutano a combattere la stanchezza – Prima parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 11/09/2015.
17. Elisabetta Macorsini – I cibi che ci aiutano a combattere la stanchezza – Seconda Parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, pubblicato il 11/09/2015.
18. Elisabetta Macorsini – I cibi dell’autunno – Prima Parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 11/10/2015.
19. Elisabetta Macorsini – I cibi dell’autunno – Seconda Parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 11/10/2015
20. Elisabetta Macorsini – Autunno in forma – Prima parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 11/10/2015.
21. Elisabetta Macorsini – Autunno in forma – Seconda parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 11/09/2015.
22. Elisabetta Macorsini – Sconfiggere l’ipertensione a tavola – Prima parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 01/06/2015.
23. Elisabetta Macorsini – Sconfiggere l’ipertensione a tavola – Seconda parte. Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 01/06/2015.
24. Elisabetta Macorsini – Pericolo colesterolo – Prima parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 26/03/2015.
25. Elisabetta Macorsini – Pericolo colesterolo – Seconda Parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 26/03/2015.

26. Elisabetta Macorsini – La dieta antifreddo – Prima parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, pubblicato il 04/03/2015.
27. Elisabetta Macorsini – La dieta antifreddo – Seconda parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, pubblicato il 04/03/2015.
28. Elisabetta Macorsini – L’importanza della prima colazione – Prima parte. Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 12/02/2015.
29. Elisabetta Macorsini – L’importanza della prima colazione – Seconda Parte. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 12/02/2015.
30. Elisabetta Macorsini – Buone vacanze. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 30/07/2014.
31. Elisabetta Macorsini – Dieta lampo. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 16/06/2014.
32. Elisabetta Macorsini – La pelle si coccola ... a tavola. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 08/05/2014.
33. Elisabetta Macorsini – La cellulite si vince anche a tavola. Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 02/05/2014.
34. Elisabetta Macorsini – Combattere le allergie ai pollini anche a tavola. Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 10/04/2014.
35. Elisabetta Macorsini – Dieta disintossicante. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, , pubblicato il 28/02/2014.

36. Elisabetta Macorsini – La dieta vegetariana. Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 26/02/2014.
37. Elisabetta Macorsini – La dieta dei VIP. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 14/02/2014.
38. Elisabetta Macorsini – Intolleranze alimentari. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, , pubblicato il 14/2/2014.
39. Elisabetta Macorsini – Osteoporosi .... “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 05 /02/2014.
40. Elisabetta Macorsini – La dieta del rientro dalle vacanze ... . “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 03/02/2014.
41. Elisabetta Macorsini – Parliamo di ... Gastrite – Prima parte. “Buongiorno dottore”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale). Pubblicato il 03/02/2014.
42. Elisabetta Macorsini – Parliamo di ... Gastrite – Seconda parte “Buongiorno dottore”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) Pubblicato il 03/02/2014.
43. Elisabetta Macorsini – Mangia come vivi, la dieta è di stagione ... Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) Pubblicato il 03/02/2014.
44. Elisabetta Macorsini – L’acqua da mangiare ??? “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 31/01/2014.
45. Elisabetta Macorsini – Cistite, può dipendere dal cibo? “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 31/01/2014.
46. Elisabetta Macorsini – Come ricominciare la stagione ... “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 31/01/2014.

47. Elisabetta Macorsini – Natale alle porte, dieta in pericolo ... “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 28/01/2014.
48. Elisabetta Macorsini – Colesterolo ..... come combatterlo a tavola ???? “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 27/01/2014.
49. Elisabetta Macorsini – Dieta ed influenza. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, pubblicato il 24/01/2014.
50. Elisabetta Macorsini – Fame fuori pasto. “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 27/01/2014.
51. Elisabetta Macorsini – Intolleranza al lattosio, come proteggersi .... “Menù salute”, Class TV, (canale 27 del digitale terrestre nazionale) i mercoledì alle 9. 45. Conduce Christian Toscano. Autore: Mimmo Stolfi, Pubblicato il 24/01/2014.
52. Elisabetta Macorsini – “Italia’s Next top Model 3”, Daytime 14, Pubblicato il 18-11-2009.
53. Elisabetta Macorsini – “Frutta e verdura esotica”, DeAbyDay.tv, 2009
54. Elisabetta Macorsini – “Frutta e verdura di stagione - Primavera”, DeAbyDay.tv, 2009
55. Elisabetta Macorsini – “Frutta e verdura di stagione - Inverno”, DeAbyDay.tv, 2009
56. Elisabetta Macorsini – “Frutta e verdura di stagione - Autunno”, DeAbyDay.tv, 2009
57. Elisabetta Macorsini – “Frutta e verdura di stagione - Estate”, DeAbyDay.tv, 2009
58. Elisabetta Macorsini – “Mangiare sano in pausa pranzo – Cosa mangiare in trattoria”, DeAbyDay.tv, 2009
59. Elisabetta Macorsini – “Mangiare sano in pausa pranzo – Ricette a base di pasta”, DeAbyDay.tv, 2009
60. Elisabetta Macorsini – “Cosa mangiare in pausa pranzo – le insalatone”, DeAbyDay.tv, 2009
61. Elisabetta Macorsini – “Cosa mangiare in pausa pranzo – un sushi gustoso”, DeAbyDay.tv, 2009
62. Elisabetta Macorsini – “Cosa mangiare in pausa pranzo – i tramezzini”, DeAbyDay.tv, 2009

63. Elisabetta Macorsini – “Cosa mangiare in pausa pranzo – le piadine”, DeAbyDay.tv, 2009

### Interviste radiofoniche

1. Elisabetta Macorsini - Impariamo a scegliere l'acqua minerale - Cuore e Denari, Radio 24, 28 giugno 2017
2. Elisabetta Macorsini - Caldo record - Ma cos'è questa estate, Radio 24, 02 agosto 2017
3. Elisabetta Macorsini – Pranzo fuori casa – Radio QRS, 04 aprile 2018
4. Elisabetta Macorsini- Alimentazione e bellezza-RTL 102,5 DOC 02 marzo 2020
5. Elisabetta Macorsini-Menù al tempo del corona-virus- Radionews 24, 03 aprile 2020
6. Elisabetta Macorsini - Alimentazione in quarantena: consigli per tutta la famiglia”, 7 aprile 2020
7. Elisabetta Macorsini –Alimentazione e stile di vita- 26 aprile intervista con Matt Traverso
8. Elisabetta Macorsini-Il ritmo circadiano,il nostro orologio biologico- 12 maggio 2022- Radionumberone.it
9. Elisabetta Macorsini--Panettone e pandoro quale scegliere? 14 Dicembre 2022- Radionumberone.it

### Webinar ed interventi

1. Elisabetta Macorsini per Fondazione Humanitas per la ricerca – Prevenzione dei tumori femminili a tavola- 11 novembre 2021 per Avon
2. Elisabetta Macorsini per Fondazione Humanitas per la ricerca – Prevenzione dei tumori femminili a tavola-18 novembre 2021 per Dolce&Gabbana
3. Elisabetta Macorsini per Fondazione Humanitas per la ricerca – Prevenzione dei tumori femminili a tavola- per Autogrill 19 novembre 2021

ELISABETTA MACORSINI

BIOLOGO NUTRIZIONISTA & DIET COACH  
COMUNICATRICE SCIENTIFICA

Dottelisabettamacorsini.it

Instagram @elisabettamacorsini

email: [dott.elisabettamacorsini@yahoo.it](mailto:dott.elisabettamacorsini@yahoo.it)

cell: (+39) 347.6739280

4. Elisabetta Macorsini per Fondazione Humanitas per la ricerca – Prevenzione dei tumori femminili a tavola- per Noberasco febbraio 2022

5. Elisabetta Macorsini per Fondazione Humanitas per la ricerca – Prevenzione dei tumori femminili a tavola- per Rinascente 17 marzo 2022

6. Elisabetta Macorsini per Humanitas : “Alimentazione e cuore” presso Lions 22 giugno 2023

7. Elisabetta Macorsini per Fondazione Humanitas per la ricerca- Prevenzione a tavola –per AmTrust Assicurazione SpA 1 dicembre 2023

**Studi:**

Milano Via Gustavo Modena,21 -3476739280  
Busto Arsizio (VA) Largo Giardino,7 -3476739280  
Veduggio Olona (VA) - Centro "Salus" - 0332 401 442  
Castellanza (VA) - Humanitas Mater Domini - 0331 476 210  
Arese (MI) - Humanitas Medical Care - 02 83456 777

