

**EDUCAZIONE  
ALIMENTARE**

Prof. Alessandra Borelli

LEZIONI: ore 16-18

Martedì 08.10.2024

Martedì 15.10.2024

Martedì 22.10.2024

Martedì 29.10.2024

Martedì 05.11.2024

Martedì 12.11.2024

Martedì 19.11.2024

Martedì 26.11.2024

Contributo € 60,00

Le lezioni si terranno in  
Via Cardinal Morone 35

**CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA  
E LA TUA MEDICINA IL TUO CIBO**

La corretta alimentazione e l'attività fisica sono le uniche armi in nostro possesso per preservare la nostra salute e prevenire le malattie, oltre che rallentare l'invecchiamento. La dieta, intesa come "regola di buona vita", ci assicura benessere e ci dona consapevolezza. È importante saper scegliere gli alimenti della propria dieta e saper leggere le etichette dei prodotti alimentari industriali, al fine di limitare gli eccessi di additivi e composti chimici usati per la conservazione degli stessi. Conoscere il proprio corpo, capire come funziona e cosa possiamo fare per ottimizzarne la vitalità sono aspetti determinanti.

**Obiettivi:** Nozioni di base sui principi alimentari e nutrienti fondamentali. Informazioni su composizione degli alimenti, potere calorico e dieta. Fornire strumenti per comprendere messaggi pubblicitari fuorvianti o poco chiari, imparando a scegliere i prodotti in modo consapevole. Apprendere come personalizzare la spesa alimentare in funzione delle proprie patologie o preferenze e imparare a organizzarsi in cucina con l'obiettivo di potenziare la cultura di uno stile di vita che assicura benessere e longevità.

- 1) Cibo e apparato digerente: come funziona la digestione
- 2) Principi nutritivi degli alimenti
- 3) Fabbisogno energetico, il metabolismo e il peso ideale
- 4) Diete a confronto: esiste la dieta ideale?
- 5) Intestino come secondo cervello: il sistema immunitario intestinale, intolleranze e allergie
- 6) Malattie legate alla scorretta alimentazione: l'infiammazione cronica silente è alla base di dislipidemie, diabete, malassorbimento vitaminico. I DCA (disturbi del comportamento alimentare),
- 7) Come leggere le etichette. Metodi di cottura e conservazione degli alimenti
- 8) Come organizzarsi in cucina: il Meal Prep