

CORSO “ A TAVOLA IN SALUTE”

Docente: Dott. Matteo Bronzini

- Perché mangiamo? Analisi del rapporto con il cibo.
- Piramide alimentare e linee guida per una sana alimentazione.
- Non solo grano, alla scoperta di “nuovi” cereali.
- Grassi alimentari, quali buoni e quali meno buoni.
- Alimenti proteici, quali e quanti.
- I colori nella frutta e verdura. Quale significato.
- L'importanza della fibra alimentare.
- Zuccheri aggiunti, quanti al giorno?
- I dolcificanti, bene o male?
- La cottura degli alimenti.
- Gli integratori alimentari, sono utili?
- Brain food: la nutrizione per il cervello.
- Esigenze nutrizionali nella terza età.
- Alimentazione in menopausa.
- I benefici della corretta nutrizione nella sindrome metabolica.
- Alimentazione e tumori: il cibo nella prevenzione e durante le cure di patologie oncologiche.