

# **A TAVOLA IN SALUTE**

## **ANNO ACCADEMICO 2023-2024**

Docente: Dott. Matteo Bronzini

### **ARGOMENTI DELLE LEZIONI**

- Perché' mangiamo? Analisi del rapporto con il cibo.
- Piramide alimentare e linee guida per una sana alimentazione.
- I 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 eta'.
- I benefici della corretta nutrizione nella sindrome metabolica.
- Alimentazione e tumori: il cibo nella prevenzione e durante le cura di patologie oncologiche.