



Dott.ssa Sara Boussetta

Biologa Nutrizionista PLV_A3944

Ordine dei Biologi Piemonte, Liguria e valle d'Aosta

E-mail: saraboussetta.nutrizionista@gmail.com

P. IVA 13051920018

Cell. +39 380 141 6030



CORSO “ A TAVOLA IN SALUTE”

ANNO ACCADEMICO 2025-2026

- *Perché mangiamo? analisi del rapporto con il cibo.*
- *Piramide alimentare e linee guida per una sana alimentazione. cosa è cambiato negli ultimi anni. possiamo ancora definirci cultori della dieta mediterranea?*
- *I grassi alimentari, quali buoni e quali meno buoni. davvero aumentano il colesterolo nel sangue ?*
- *I carboidrati sono zuccheri ? fanno davvero male?*
- *Alimenti proteici, quali e quanti.*
- *I colori nella frutta e verdura. quale significato.*
- *L'importanza della fibra alimentare.*
- *Come distinguere le varie tipologie di acqua ?*
- *Zuccheri aggiunti, quanti al giorno?*
- *I dolcificanti, bene o male?*





- *La cottura degli alimenti influenza la qualità dell'alimento?*
- *Gli integratori alimentari sono utili?*
- *Brain food: la nutrizione per il cervello.*
- *Esigenze nutrizionali nella terza età.*
- *I benefici della corretta nutrizione nella sindrome metabolica.*
- *Alimentazione e tumori: il cibo nella prevenzione e durante la cura di*
patologie *oncologiche*

