



Dott.ssa Sara Boussetta

Biologa Nutrizionista PLV_A3944

Ordine dei Biologi Piemonte, Liguria e valled'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

