

Alimentazione e Salute

Il corso descrive le basi dell'alimentazione che sono ormai un tema di assoluta importanza per le loro interazioni con la salute. Vuole fornire gli elementi di base di una corretta nutrizione.

Saranno presi in esame i singoli principi nutritivi, ponendo attenzione alle calorie fornite da ognuno e alle loro qualità nutrizionali, alle loro molteplici funzioni all'interno dell'organismo. In particolare, l'importanza dell'assunzione dell'acqua, essendo il principale costituente (60-65%) del nostro corpo, il fabbisogno glucidico e lipidico in relazione alle esigenze energetiche, quello proteico per l'accrescimento ed il rinnovamento tissutale, dei Sali minerali e delle vitamine come regolatori delle funzioni metaboliche dell'organismo.

Il corso porrà attenzione alla suddivisione degli alimenti nei 7 gruppi dell'INN (Istituto Nazionale della Nutrizione) e ai loro contenuti nutrizionali, ma anche alla loro disposizione nella piramide alimentare e nel, più moderno, tempio dell'alimentazione che rispecchia a pieno le potenzialità benefiche della corretta alimentazione in relazione alla dieta mediterranea. Una sezione sarà dedicata alle differenti bevande, in modo da spiegarne le differenze e i loro effetti sul corpo.

Il corso è suddiviso in **15 moduli**.

Indice dettagliato del corso:

- Introduzione
- Acqua e sali minerali
- Glucidi
- Proteine
- Lipidi
- Vitamine
- Gruppo 1 – carne, pesce, uova
- Gruppo 2 – latte e derivati
- Gruppo 3 – cereali
- Gruppo 4 – legumi
- Gruppo 5 – grassi ed oli da condimento
- Gruppo 6/7 – ortaggi: frutta e verdura
- Bevande alcoliche, analcoliche, nervine
- Piramide e tempio dell'alimentazione, dieta mediterranea
- Patologie cardiache (ischemia, infarto, ipercolesterolemia, ipertensione, angina pectoris); patologie scheletriche (osteoporosi, gotta); patologie endocrine (diabete e obesità); intolleranze alimentari (celiachia, intolleranza al latte).

Il corso è destinato a tutti coloro che sono consapevoli che un'alimentazione corretta è la base per condurre una vita sana e attiva. Bisogna conoscere per non commettere errori.