



PROGRAMMA DELLE LEZIONI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Sono disponibile a rispondere a tutte le vostre domande, tuttavia, gli argomenti che ritengo di fondamentale importanza e che vi spiegherò nel modo più semplice e comprensibile possibile:

1. Cos'è un nutriente, cosa vuol dire macronutriente e micronutriente, quali sono e un accenno al perché ci servono;
2. Quali sono i gruppi alimentari e quali nutrienti sono rappresentati in essi, con particolare interesse per la varietà vegetale;
3. I principi di sana alimentazione e come dovremmo bilanciare i pasti secondo le linee guida di vita sana e prevenzione delle patologie croniche;
4. Il bilancio quotidiano tra introito calorico e spesa energetica: la teoria del dimagrimento e del guadagno di peso, come aumentare/diminuire massa magra e accumulare/eliminare grasso corporeo;
5. Come stabilire i nostri fabbisogni, cosa sono i 'livelli di assunzione raccomandata dei nutrienti' e come interpretarli;
6. Rudimenti del metabolismo dei nutrienti e come risponde fisiologicamente (a livello organico e ormonale) il nostro corpo ad essi;
7. I principali regimi alimentari: principi alla base (cosa c'è di fondato a livello scientifico e cosa è un mito, una bella storia, una leggenda, una moda), pro e contro.

È possibile anche prevedere lezioni più specifiche su tantissimi argomenti ma, a mio avviso, la loro comprensione profonda può avvenire solo se si ha un'infarinatura generale dei punti precedenti.

Alcuni esempi sono:

- Cos'è il microbiota, come contribuisce alla nostra salute e come prendersene cura
- Cos'è l'infiammazione, come mitigarla con l'alimentazione, radicali liberi e fitocomposti
- Prebiotici, probiotici, cibi ricchi di fibre, fermentati e alghe
- Lezione su spezie, erbe aromatiche selvatiche, infusi e estratti: cosa ci dicono colori e sapori della natura
- Excursus su integratori alimentari: quali tipi ci sono, come e quando ha senso utilizzarli
- Funzione e anatomia dei vari organi dell'apparato digerente, principali patologie, rudimenti di endocrinologia
- I disturbi del comportamento alimentare: quali sono, come riconoscerli e come trattarli
- Mindful eating e igiene del sonno

- Impatto ambientale (impronta di carbonio, consumo di suolo e utilizzo di acqua) della dieta e sostenibilità alimentare
- Il mondo del bio, ogm-free, grass-fed, DOP e altre certificazioni
- Conservazione e cottura degli alimenti
- Esigenze per particolari situazioni: gravidanza, allattamento, crescita, anzianità, malnutrizione, osteoporosi, allergie e intolleranze, diabete, ipertensione, cancro
- Tecniche industriali per la produzione di alimenti: uso del freddo, del caldo, della pressione idrostatica, delle radiazioni, dei mezzi biologici, dell'atmosfera controllata
- Principi di farmacologia e nutraceutica
- Lo stato dell'arte su fumo e alcol
- Epidemiologia e stili alimentari dal mondo
- I problemi metabolici della società moderna
- Come analizzare la forma corporea: misure antropometriche, pliche cutanee
- Metodologie di indagine alimentare e ricerca scientifica, come leggere un paper e capirne la solidità
- Riflessioni sulla politica del cibo, dinamiche economiche e grande distribuzione, psicologia e diritto del consumatore
- Biodiversità e albero della vita: classificazione e relazione tra gli organismi viventi
- Dettagli biochimici delle vie metaboliche
- Dettagli dei meccanismi di ereditarietà, malattie genetiche, nutrigenetica e nutrigenomica
- Come è fatta la cellula: argomenti di biologia molecolare e cellulare
- Basi di bioinformatica, genomica e microbiomica