

003 - ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA

Docente: LUCA ROLLA

Promuovere la corretta alimentazione in abbinamento ad una attività fisica adeguata come strumento di prevenzione primaria e secondaria.

Promuovere uno stile di vita salutare e al contempo "*eco-friendly*", anche nell'ottica degli obiettivi dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile.

Contrastare la diffusione delle fake news in ambito alimentare fornendo ai partecipanti un aggiornamento sui temi più recenti della Scienza dell'Alimentazione.

-Evoluzione dell'alimentazione umana dalla preistoria ad oggi

-Gli alimenti: macro e micronutrienti

-I cibi industriali ultra-processati e confronto con una alimentazione sana

-Igiene e buone pratiche nel trattamento dei cibi, dall'acquisto alla conservazione alla preparazione

-Prebiotici, Probiotici e Postbiotici. Gli integratori alimentari.

-Le malattie del metabolismo: prevenire è meglio che curare

-La dieta come stile di vita: quale scegliere?

-L'attività fisica e l'alimentazione nello sport

-Il percorso col nutrizionista: anamnesi, parametri antropometrici, determinazione del target, cenni di bioimpedenziometria

-Frontiere dell'alimentazione: nutrigenetica e nutrigenomica, la dieta mima-digiuno, approfondimenti e conclusioni

Settimana B - Giovedì - dalle 17.15 alle 18.45

Sala Storia Patria - Palazzo Ducale

Novembre	16	30	
Dicembre	14		
Gennaio	11	25	
Febbraio	8	22	
Marzo	7	21	
Aprile	4	18	
Maggio	2	16	