

# PERCORSI DI CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE

PRESENTAZIONE CORSO A CURA DEL  
**DOTT. GIANNI CORALLO**  
BIOLOGO NUTRIZIONISTA



Come potenziare il sistema immunitario attraverso il cibo?



Additivi, conservanti e coloranti: cosa c'è negli alimenti?



Cosa si intende per alimentazione naturale?



Che rapporto c'è tra alimentazione e patologie come diabete, obesità e tumori?



Qual è la differenza tra allergie e intolleranze alimentari?



Come attuare la prevenzione attraverso la dieta?



Quali sono i benefici e i rischi degli integratori alimentari?

A queste e a molte altre domande risponderà il dott. Gianni Corallo nei 10 incontri che compongono i "Percorsi di consapevolezza alimentare".

**Volete saperne di più?**  
Vi aspettiamo mercoledì 10 gennaio alle h 18.00 per la presentazione del corso accompagnata da qualche assaggio delle nostre ricette.

**10**  
gennaio  
**2018**  
inizio h 18.00

# PROGRAMMA CORSO:

---

## 24 GENNAIO 2018

- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato digerente.
- Macro e micronutrienti (carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali).

## 7 FEBBRAIO 2018

- Cenni di anatomia comparata: la classificazione scientifica della specie umana.
- L'istinto animale, le percezioni, i sistemi di autoguarigione, il piacere e il dolore, i campanelli d'allarme.
- Cosa si intende per alimentazione naturale?

## 21 FEBBRAIO 2018

- Analisi e contenuto dei cibi più comuni: cereali, legumi, carne, latte, pesce, uova, frutta, verdura, frutta secca.
- Cibo crudo e cibo cotto: importanza del cibo crudo.
- Effetti della cottura sui nutrienti.

## 7 MARZO 2018

- Carne, salumi, insaccati, carni in scatola: perché la carne fa male.
- Carne trasformata, rossa, bianca. Posizione OMS sulla carne e rischi di cancerogenicità.
- Cosa c'è negli alimenti? Additivi e sostanze chimiche di sintesi che residuano nei cibi. Impariamo a leggere le etichette.

## 21 MARZO 2018

- Antiossidanti, enzimi e coenzimi. Il Microbioma intestinale: cos'è, da cosa è formato e perché è tanto importante per la nostra salute.
- Il sistema immunitario. Come funziona? Significato del concetto di "distrazione immunitaria".

## 4 APRILE 2018

- Prevenzione attraverso la dieta.
- Cibi raffinati e cibi integrali.
- Integratori alimentari. Rischi e benefici. Uso e abuso.

## 18 APRILE 2018

- Alimentazione e diabete.
- Alimentazione e tumori.
- Alimentazione e obesità.

## 2 MAGGIO 2018

- Composizione corporea.
- Dispendio energetico.
- Nutrizione dello sportivo.

## 16 MAGGIO 2018

- Il digiuno terapeutico: cos'è, come funziona e perché è uno dei metodi di guarigione più potenti che esistono.
- Intolleranze e allergie alimentari: differenze e cause.

## 30 MAGGIO 2018

- Cenni di epidemiologia e genetica della nutrizione.
- Un futuro pieno di salute: prevenzione attraverso l'attività fisica e la corretta alimentazione.
- Conclusioni.

Costo corso:

- pacchetto intero da 10 lezioni € 50,00
- lezione singola € 7,00

Numero massimo di partecipanti: 30 persone

La presentazione è gratuita, rivolta a tutti e sarà accompagnata da un assaggio delle nostre ricette.