Nutrizione
Tra scienza e falsi miti

Associazione Insieme per Jacopo

&

Dott. Matteo Tagliabue
Biologo Nutrizionista

Con il Patrocinio della **Città di Mariano Comense**

La Piramide Alimentare

- Cosa c’è alla base della piramide alimentare?

La Dieta Mediterranea

- Che cos'è?
- Quali sono i principi cardine di questo modello alimentare?

Le fonti di carboidrati

Indice glicemico, devo tenerne conto?
La pasta solo una volta alla settimana?
E la sera fa ingrassare?

Le fonti di carboidrati

Le fonti di carboidrati

- Integrale per forza?
- Raffinato fa male?
- Il glutine fa male?
- Meglio grani antichi o grani moderni?
- Carboidrati e zuccheri fanno male?
- Meglio zucchero di canna o zucchero bianco?

Le fonti proteiche – i legumi

tofu

Legumi in scatola / secchi

tempeh

Farina di ceci

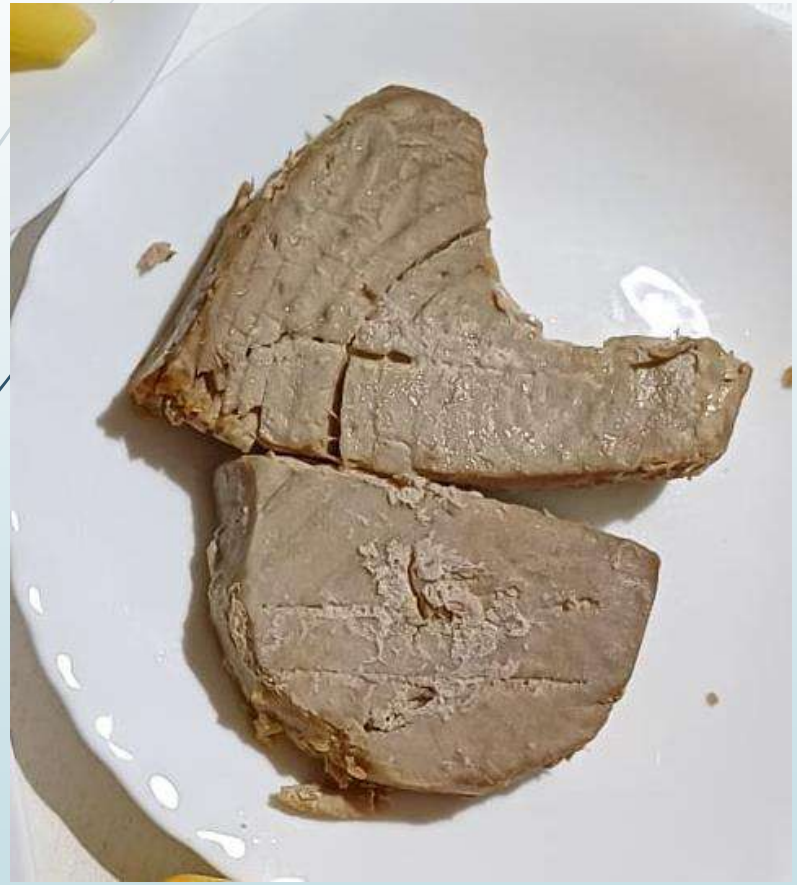
Sono la fonte principale di proteine della Dieta Mediterranea

La soia fa male?

Le fonti proteiche – la carne

La carne rossa è cancerogena? Quella bianca?
Sono sportivo, devo mangiare più carne? …Chi è un atleta?

Le fonti proteiche – il pesce



Le fonti proteiche – uova e formaggi

…E il colesterolo che è contenuto nelle uova?

Le fonti di grassi

Latte e latticini

- Yogurt
- Kefir
- Latte
- Ricotta e formaggi freschi
- Burro e panna

Il latte fa male?

La frutta - Le fibre, vitamine e minerali

Ma contengono zucchero… e quindi cosa faccio?

La vitamina C: falsi miti
Le carote e le albicocche proteggono la pelle?

La verdura - Le fibre, vitamine e minerali

Da tenere sotto controllo

Posso bere il caffè bollente?

Qual è la quantità di sale consentita?

Le occasionalità

Le occasionalità

L'hamburger può essere consumato al sangue?

Alcol e carne trasformata

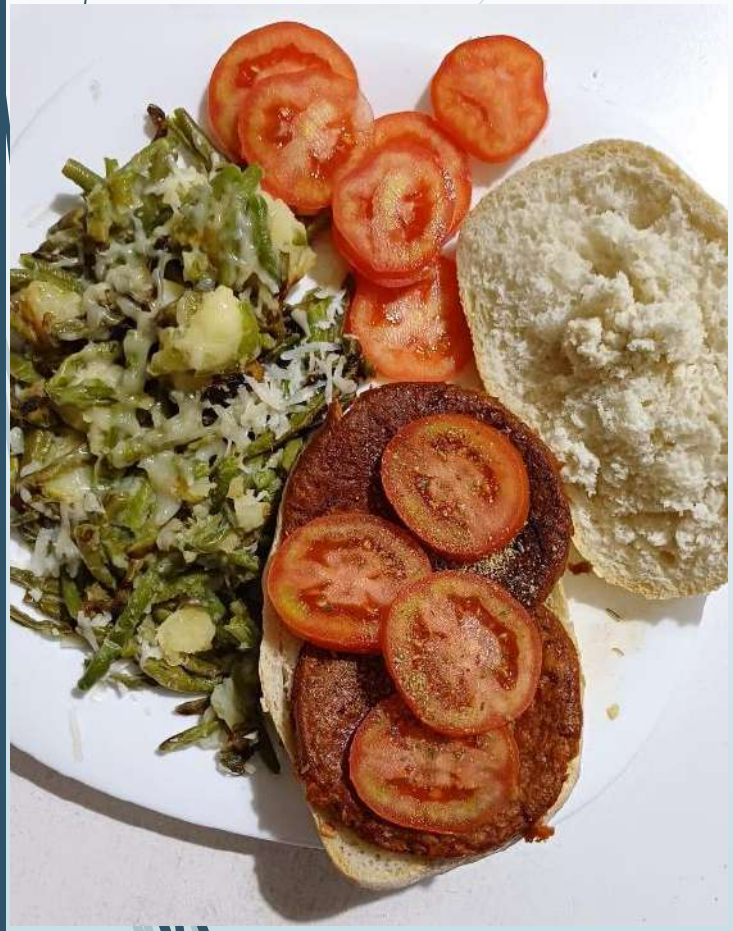
La carne trasformata fa male?
Qual è la dose sicura?

L'alcol fa male?
Qual è la dose sicura?

Il piatto completo

Il piatto completo

Il piatto completo



Cosa previene una corretta alimentazione?

Le etichette (valori nutrizionali)
Un esempio:

	Yogurt alla stracciatella (100g)	Yogurt bianco (100g)
Energia	434kj / 103kcal	174kj / 41kcal
Grassi	3,3g	0,1g
Di cui grassi saturi	2,2g	0,0g
Carboidrati	14,5g	5,6g
Di cui zuccheri	13,7g	4,6g
Proteine	3,1g	4,3g
Sale	0,11g	0,10g

Le etichette (valori nutrizionali)
Un esempio:

	Legumi in scatola (100g)	Legumi secchi (100g)
Energia	102kcal	350kcal
Grassi	0,5g	1,4g
Di cui grassi saturi	0,0g	0,4g
Carboidrati	15,9g	48,0g
Di cui zuccheri	1,0g	1,0g
Proteine	6,7g	25,0g
Fibre	5,5g	15,0g
Sale	0,75g	0,0g

Falsi miti

- Ho tolto glutine e latticini e dimagrisco, com'è possibile?
- L'acqua del rubinetto è sicura?
- Meglio i prodotti Bio?
- Il lievito gonfia?
- La carne coltivata fa male?
- Gli integratori e i superfood
- Nesso causa-effetto (attenzione!)
- Il digiuno?

Falsi miti

E il metabolismo? Si blocca?

Grazie per l'attenzione!!

Dott. Matteo Tagliabue
Biologo Nutrizionista

Mariano Comense, Via Palestro 26
Cell. 331 365 0828