

FORMAZIONE CONTINUA

SPEECH DI PRESENTAZIONE GRATUITA
ON LINE

Alimentazione clinica; i fondamenti

Siamo abituati a considerare l'alimento come una somma di nutrienti. Le diete, le scelte alimentari, la formazione scolastica e professionale, il mondo dell'informazione si basano su questo principio: scegliere e comporre il menù sulla base del contenuto (presunto) di vitamine, proteine, minerali, fibre, carboidrati, etc.. È solo una parte della realtà. L'alimento è una somma di nutrienti cui va aggiunta la chimica usata in campo o nell'allevamento, i coadiuvanti di produzione non espressi in etichetta, gli additivi e, se proviene da paesi terzi, fungicidi, erbicidi e pesticidi non ammessi in Europa. E non pensiate che questi ultimi si sciacquino via con acqua e bicarbonato. Passare dalla nutrizione all'alimentazione equivale a cambiare punto di vista ed iniziare a considerare il cibo per come è realmente. Siamo sicuri che la curcuma che arriva sulle nostre tavole, già essiccata e macinata, contenga la curcumina (il principio attivo antiossidante)? No, non possiamo esserlo e, di fatti, non viene menzionata nella tabella nutrizionale. L'essiccazione ad alta temperatura brucia i nutrienti, la sterilizzazione con fungicidi evita la formazione di muffe e larve. Probabilmente è semplice polvere gialla, però leggerete ovunque dei suoi vantaggi benefici che, attenzione, sono veri ma solo se il principio attivo è presente in buona concentrazione.

Monia Caramma, *editorialista e scrittrice*

Evento in presenza e a distanza tramite collegamento Zoom, previa iscrizione

<https://us02web.zoom.us/j/88513094385>

lunedì 16 dicembre 2024 h 17 - 19



Formulario di iscrizione all'evento



+41 91 815 60 41



formazione.continua@sssci.ch



Via Cantonale 2C
Stabile Galleria 2 - 6928 Manno



<https://www.sssci.ti.ch/>