



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
PAVIA



IDR «  
S. MARGHERITA»

# Cibo e salute: The MediterrAsian Diet



RESIDENZA UNIVERSITARIA  
BIOMEDICA  
FONDAZIONE COLLEGIO UNIVERSITARIO  
S. CATERINA DA SIENA

## INFORMAZIONI GENERALI

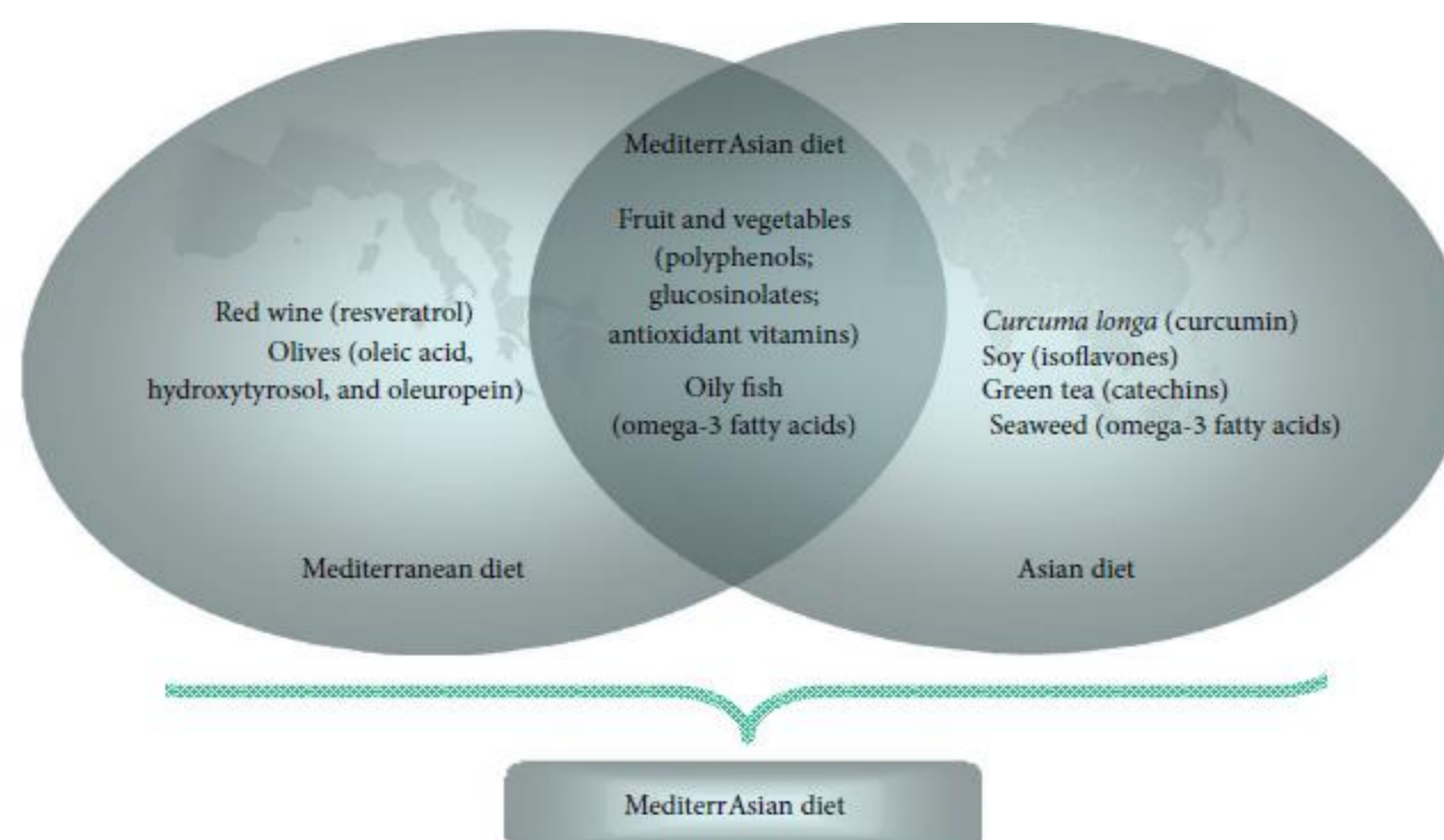
### Obiettivi formativi

- Fornire le basi della nutrizione umana.
- Confrontare stili alimentari diversi.
- False credenze, composti bioattivi nella dieta, patologie legate alla nutrizione.

### Comitato scientifico

Prof.ssa Mariangela Rondanelli,  
ASP Santa Margherita di Pavia

Prof.ssa Luisa Bernardinelli,  
Università degli Studi di Pavia



### Sede del corso

Residenza Universitaria Biomedica  
Fondazione Collegio Universitario S.  
Caterina da Siena  
via L. Giulotto, 12 - Pavia.

### Relatore: Dott.ssa Mara Nichetti, Dietista clinica.

Dipartimento di Sanità pubblica, Medicina Sperimentale  
e Forense, Università di Pavia.

ASP Istituzioni Assistenziali Riunite di Pavia Margherita,  
Unità Operativa Complessa di Riabilitazione metabolica  
Ambulatorio di Endocrinologia e Dietologia

## PROGRAMMA DEL CORSO

### 16 gennaio 2019 – 4 ore

#### Titolo: Elementi di nutrizione umana

- 14.00: La composizione del corpo umano: indice di massa corporea, massa corporea lipidica e alipidica
- 14.45: Caratteristiche anatomiche e fisiologiche dell'apparato digerente: bocca, stomaco, intestino tenue e crasso, pancreas e fegato
- 15.15: Principi nutritivi
- 16.15: L'acqua e le sue funzioni: bilancio idrico, osmolarità ed equilibrio acido-base
- 17.15: Il metabolismo energetico: metabolismo basale, termogenesi indotta dagli alimenti, il consumo energetico per l'attività fisica, cenni sui metodi di valutazione del dispendio energetico

### 23 gennaio 2019 – 4 ore

#### Titolo: La dieta mediterranea

- 14.45 : La storia, i principi e le basi scientifiche
- 15.30: La piramide alimentare e stile di vita
  - Cereali non raffinati
  - Legumi e vegetali
  - Olio di oliva
  - Vino rosso e antiossidanti
  - Frutta secca
- 17.00: Esercitazioni pratiche: una giornata alimentare nel rispetto dei principi della dieta mediterranea

### 30 Gennaio 2019 – 4 ore

#### Titolo: La dieta vegetariana e vegana

- 14.00: La piramide alimentare nella dieta vegetariana e vegana a confronto
- 14.30: I potenziali benefici
  - Malattie cardiovascolari
  - Ictus
  - Tumori
- 15.00: Le potenziali criticità
  - Difficoltà nella reperibilità degli alimenti
  - Eccesso di grassi vegetali e prodotti conservati
  - Carenze vitaminiche, minerali e aminoacidiche
- 16.00: La supplementazione di micronutrienti
- 17.00: Esercitazioni pratiche: una giornata alimentare nel rispetto dei principi della dieta mediterranea

### 6 febbraio 2019 – 4 ore

#### Titolo: Un po' di chiarezza...

- 14.00: Allergie e intolleranze

#### Titolo: Asian Diet

- 15.30: I potenziali benefici della Asian diet
- 16.30: I principali alimenti e antiossidanti
  - I curcuminoidi della curcuma
  - I gingeroli dello zenzero
  - Gli isoflavoni della soia
  - Le catechine del tè verde
  - Gli omega 3 delle alghe

### 20 febbraio 2019 – 4 ore

#### Titolo: Western diet. La dieta occidentale

- 14.00: le principali criticità
- 15.00: patologie e abitudini alimentari scorrette
  - alimenti ad elevato contenuto energetico
  - sale e ipertensione
  - acidi grassi saturi e patologie cardiovascolari
  - zuccheri e diabete mellito di tipo 2
  - effetti del consumo eccessivo di alcol
  - additivi e conservanti
  - Le etichette alimentari