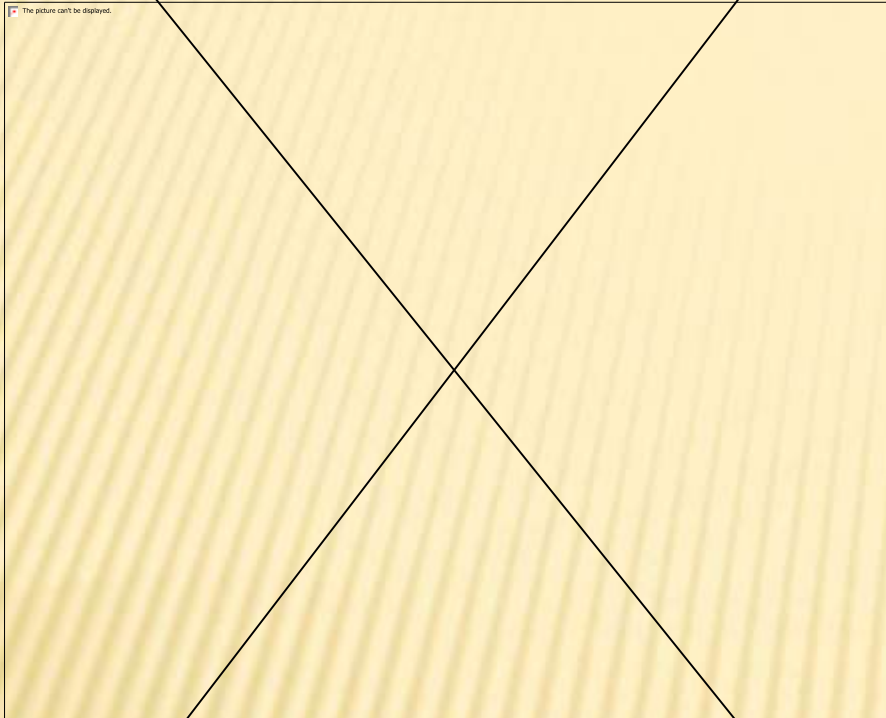


LA DIETA IPERPROTEICA

The picture can't be displayed.



Caratteristiche in breve

Prevede un ridottissimo consumo di carboidrati

Prevede un'elevata quantità di proteine e grassi

Favorisce l'aumento di massa muscolare

Induce nell'organismo stato di chetosi, per produzione di corpi chetonici, che permette di trasformare i grassi in energia e di accelerare il metabolismo

E' una dieta utile per dimagrire tanto e velocemente

LA DIETA A ZONA

Caratteristiche in breve

Si pone l'obiettivo di mantenere entro una "zona" ottimale soprattutto i valori di insulina e di glucagone

Prevede in ogni pasto un rapporto calorico tra carboidrati, proteine e grassi di 40:30:30

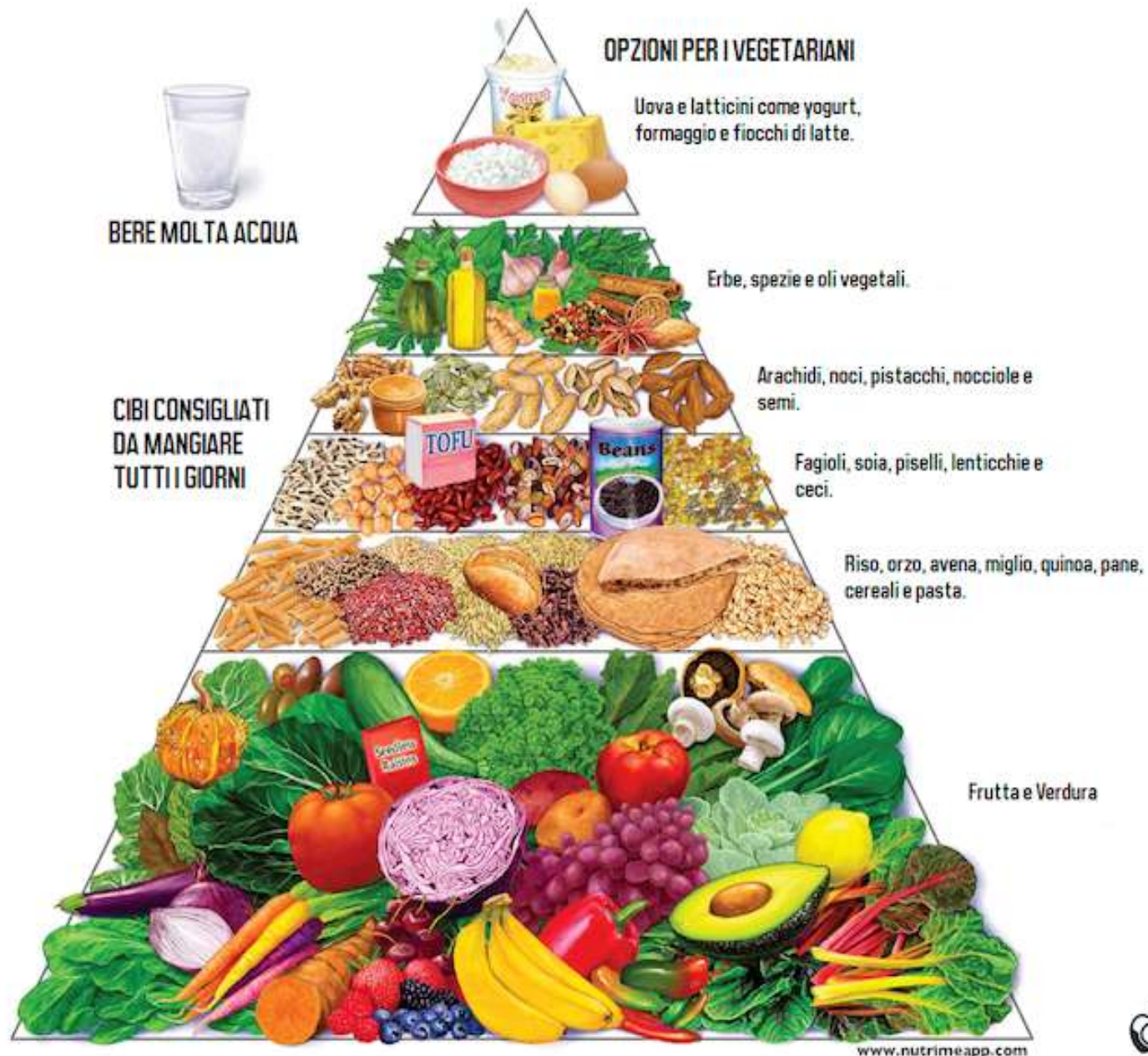
Prevede 3 pasti principali e 2 spuntini al giorno

Non bisogna far passare più di 5 ore tra un pasto e l'altro

Bisogna fare almeno 100 minuti di attività fisica moderata al dì



LA DIETA VEGETARIANA



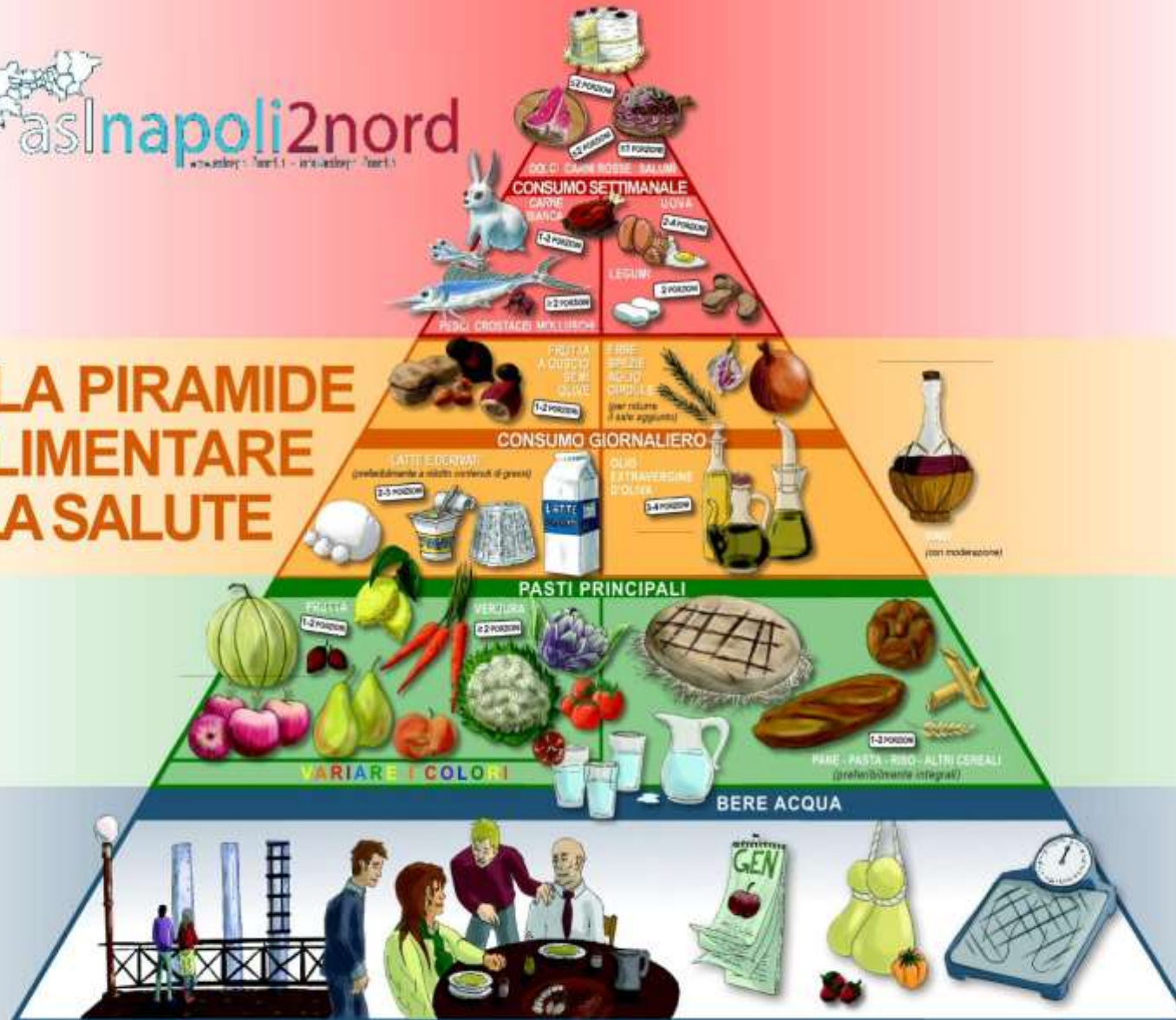
LA DIETA VEGANA

La PIRAMIDE VEGANA in breve



La moda del VEG- Sara Napolitano

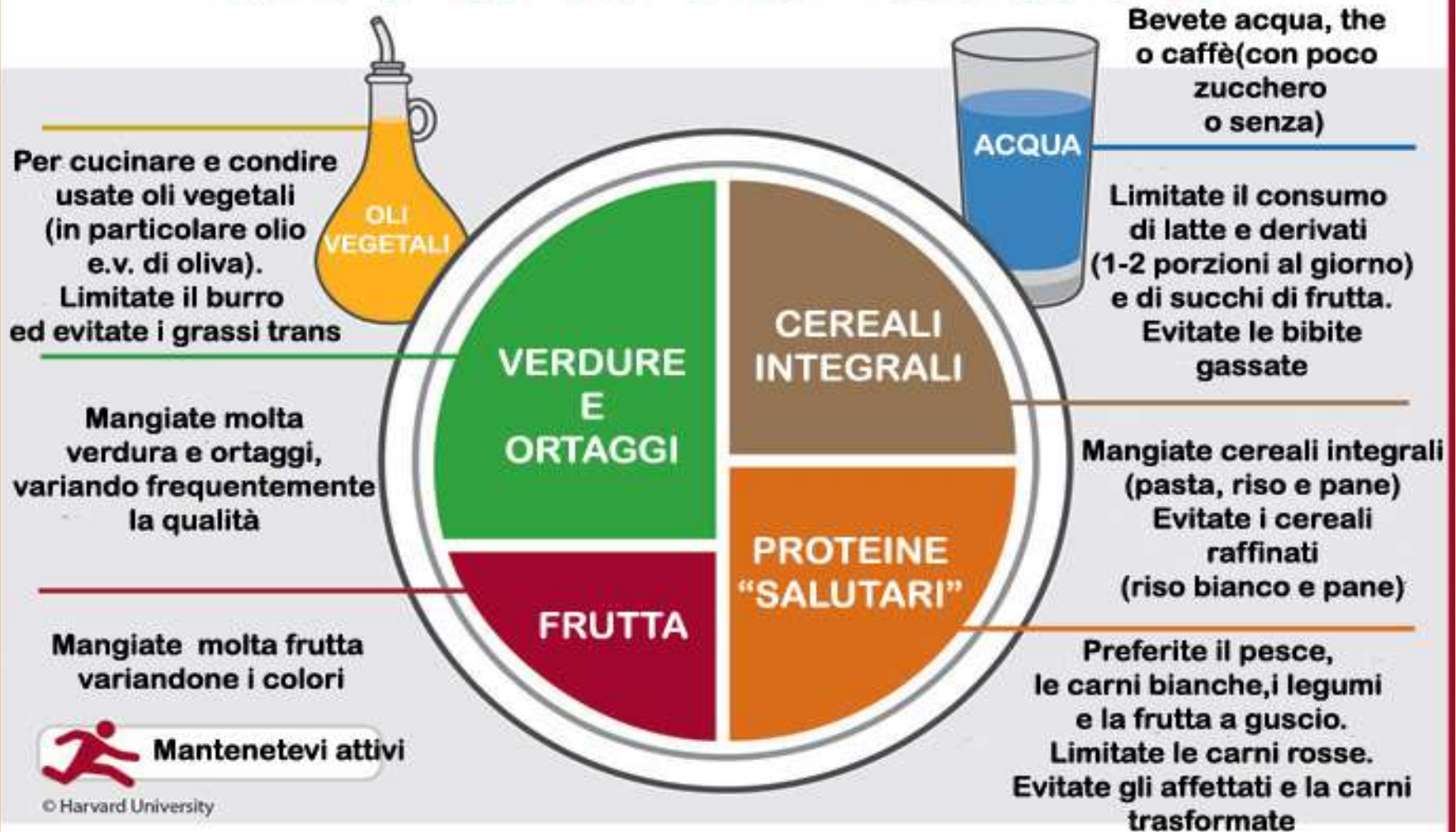
LA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA SALUTE



Attività Fisica (itinerari turistici e archeologici) Convivialità Stagionalità Prodotti Locali Controllo del peso

Piramide Alimentare della Salute ASL Napoli 2 Nord elaborata sulle indicazioni fornite dall'INRAN - III Conferenza Internazionale del Ciscam. Si riferisce ad una popolazione adulta dai 18 ai 65 anni.

IL PIATTO SANO



© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



INTOLLERANZE ALIMENTARI

L'introduzione di un alimento può provocare un

AVVELENAMENTO GRADUALE

per progressivo

ACCUMULO

Togliendo gli alimenti riduciamo il

CARICO TOSSICO

La maggior parte delle infiammazioni croniche

se persistono

danno **STRESS CRONICO**

Intolleranze alimentari

Cause:

- carico tossico da uno o più alimenti
- carenze enzimatiche (lattasi)
- effetti irritativi sulla mucosa gastrica o intestinale
- fermentazione di residui alimentari indigeriti nel colon
- cause indefinite

Gli EFFETTI impiegano tempo per manifestarsi

L' INTOLLERANZA è un sintomo, non una malattia

Intolleranze e allergie

La classificazione proposta dall' American Academy of Allergy Asthma and Immunology :



ALLERGIA: disturbi derivati da
reazione avversa al cibo mediata da
meccanismi immunologici (IgE)



INTOLLERANZA:
disturbi derivati da
reazioni avversa al cibo mediata
da meccanismi non immunologici

Intolleranze e allergie

L'allergia IgE mediata è una condizione presente per tutta la vita dell'individuo, invece l'intolleranza alimentare è reversibile.



Intolleranze e quadri clinici

- LA CEFALEA è spesso sintomo di intolleranza a grano, latte, caffè, pomodoro

- LE PATOLOGIE INTESTINALI sono causate da latte, pomodoro, uova, grano

- NELLE AFFEZIONI CUTANEE sono implicati ulivo, latte, uova, grano

- LE PATOLOGIE VASCOLARI legate ad intolleranza a caffè, ulivo, grano, latte



- LA SINDROME DA STANCHEZZA CRONICA è in rapporto a grano, caffè, latte, ulivo

- I DISTURBI NEUROLOGICI sono legati a grano, ulivo, latte, caffè

- LA COLITE riconosce come causa talora l'intolleranza al pomodoro, latte, maiale, grano



-DISTURBI ENDOCRINI come sovrappeso, obesità e cellulite sono in relazione a latte, uova, grano, caffè, alcune sindromi allergiche sono dovute a grano, pomodoro, latte, ulivo



- LE DISBIOSI riconoscono un movente in lieviti, latte, grano, solfiti

Principali allergeni alimentari in ordine di importanza

- LATTE VACCINO E DERIVATI
(caseina, alfa1-lattoglobulina, beta1-lattoglobulina)
- UOVO



- FARINA DI GRANO, ORZO, AVENA, MAIS



- CROSTACEI, SOGLIOLA
- LIEVITO CHIMICO
- SEMI OLEOSI (mandorle, noci, nocciole,arachidi)



Principali allergeni alimentari in ordine di importanza (segue)

- MAIALE, POLLO, VITELLO



- VEGETALI (pomodoro, melanzane, peperoni, prezzemolo,...)



- LEGUMI (piselli, fagioli, ceci)



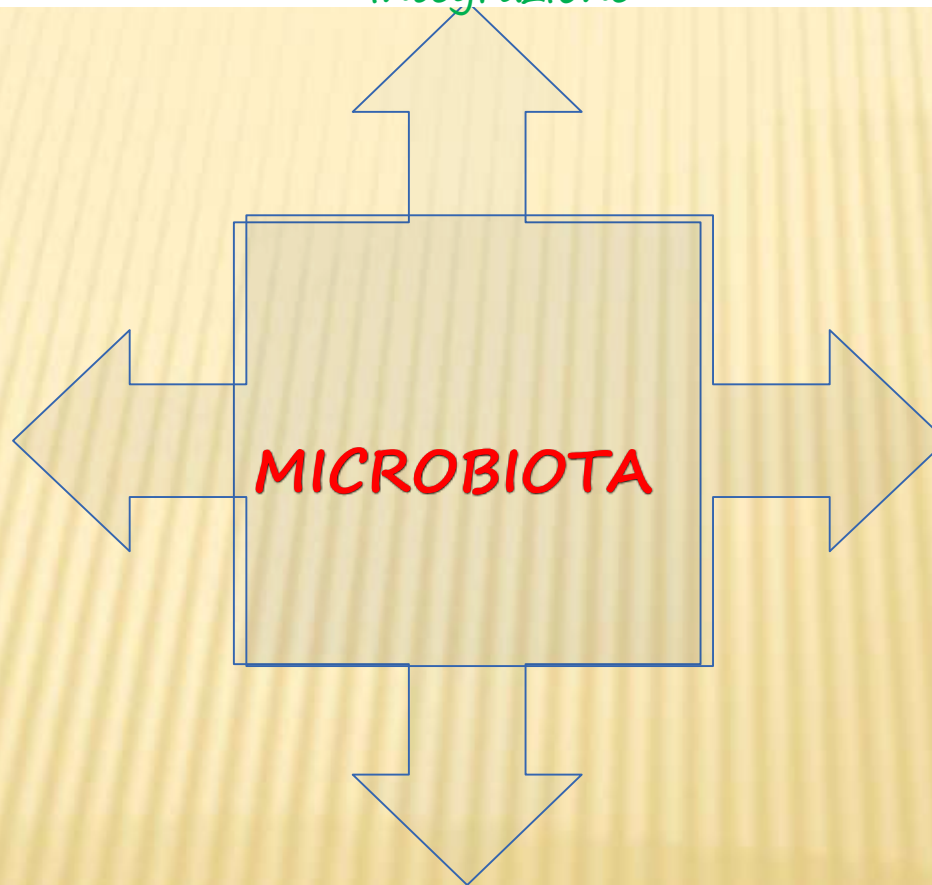
- FRUTTA (agrumi, banane, mele)



IMPORTANZA DELLA VALUTAZIONE FUNZIONALE DELL'INTESTINO

La sua composizione dipende dall'alimentazione e dall'eventuale integrazione

Migliaia di miliardi di microbi presenti nell'intestino
Sono 40.000 specie diverse in equilibrio, patogene e benefiche



- Digestione e assorbimento nutrienti
- Sintesi vitamine
- Difesa da infezioni
- Mantenimento funzionalità cervello (serotonina)

IMPORTANZA DELLA VALUTAZIONE FUNZIONALE DELL'INTESTINO

Il nostro metabolismo è al 50% di origine umana e al 50% di origine batterica (intestino)

Prebiotici: substrati selettivi per specie batteriche non patogene

Sono polisaccaridi non amidacei (es. cellulosa) e oligosaccaridi (es. inulina, FOS)

Probiotici: organismi vivi che se assunti in adeguata quantità conferiscono benefici all'ospite (es. Lattobacilli)

IMPORTANZA DELLA VALUTAZIONE FUNZIONALE DELL'INTESTINO

Quando somministrati in combinazione, i prebiotici aumentano la sopravvivenza dei probiotici e stimolano l'attività dei batteri endogeni

Eventuali carenze nella dieta possono portare ad uno sbilanciamento nelle quantità di prebiotici e di probiotici intestinali, con varie sintomatologie (es. colon irritabile)

******Corretto stile alimentare ed eventuale integrazione nutraceutica***

ALIMENTAZIONE



SALUTE E BENESSERE PSICOFISICO