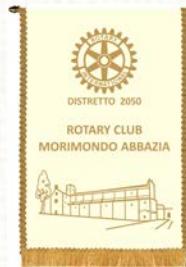


Rotary



Presidente : Stefano Speroni
e-mail studio@stefanosperoni.com

Segretario : Milena Venturi
e-mail venturimilena@gmail.com

ROTARY CLUB MORIMONDO ABBAZIA

DISTRETTO 2050

BOLLETTINO : CONVIVIALE 28 GENNAIO 2015

“ ALIMENTAZIONE E BENESSERE PSICO -FISICO “

Relatore : DOTT.SSA GIGLIOLA BRAGA – BIOLOGA NUTRIZIONISTA



Biologa nutrizionista, la Dott.ssa Gigliola Braga, tra più importanti esperti del metodo alimentare/dieta Zona e sostenitrice di una nuova alimentazione basata su questa metodologia dietetica, ha allietato la serata degli ospiti affrontando concetti, di per sé scientificamente complessi, con una semplicità tale da coinvolgere l'intero pubblico presente.

Innanzitutto il concetto di “benessere” che va mantenuto e, se perso, successivamente

recuperato. Ebbene, come ha detto la Dott.ssa Braga, il benessere dipende da vari attori, su alcuni di essi non è possibile incidere, quale la genetica, rispetto ad altri, invece, è determinante il nostro comportamento, come per l'attività fisica e l'alimentazione.

Gli alimenti, ha precisato la relatrice, hanno una valenza metabolica che va al di là delle calorie le quali, diversamente da quanto si può comunemente pensare, non costituiscono il principale riferimento per le valutazioni operate dal nutrizionista.

Fino a poco tempo fa si è dato più importanza a quanto si mangia, rispetto a cosa si mangia.

Particolare importanza, ha aggiunto la Dott.ssa Braga avvalendosi anche di schede illustrate, riveste la risposta ormonale al cibo, posto che il cibo, composto da grassi, proteine e carboidrati, induce una risposta ormonale compiutamente studiata dalla endocrinologia dietetica.

Gli ormoni svolgono una funzione estremamente minuziosa poiché fungono da messaggeri chimici.

Tre sono i tipi di ormoni interessati dal cibo: l'insulina e gli zuccheri sono i più grandi stimolatori di insulina; il glucagone, stimolato dai cibi che hanno una rilevante componente di proteine; gli eicosanoidi,, ovvero il primo sistema di controllo messo a punto dalle cellule.

Esaminati questi profili strettamente scientifici che hanno catturato l'attenzione degli interlocutori, la Dott.ssa Braga ha sottolineato l'importanza delle prospettive nutrizionali a favore del benessere.

L'importanza di operare una scelta di grassi che incidono sulla formazione di eicosanoidi, controllati dall'insulina e dai grassi. L'importanza di evitare l'eccesso di insulina.



Così come è importante assumere i c.d. grassi "buoni" (grassi monoinsaturi) che, in campo alimentare, si trovano in buona quantità nell'olio di oliva che ha un effetto positivo sulla salute. Infine l'importanza dei polifenoli, antiossidanti naturali con certi effetti biomedici positivi a livello cardiovascolare e di arresto della crescita tumorale.

Dunque, una serata piacevole e al tempo stesso estremamente interessante perché gli argomenti trattati, come già detto, pur se complessi dal punto di vista scientifico, sono stati affrontati ed esposti con la semplicità che è propria di chi ha una padronanza della materia tale da renderla comprensibile alla generalità, coinvolgendo gli interlocutori della serata ed accendendo le loro curiosità.

Sicuramente ciascun ospite si sarà sentito arricchito di nuove conoscenze sulle quali potrà riflettere quotidianamente, quanto meno a colazione, a pranzo e a cena.

Una giornata alimentare tipo

- Colazione: un toast ben farcito con prosciutto e formaggio + té o latte o yogurt o caffé o cappuccino
- Spuntino mattutino: una noce di parmigiano + un mandarino o un paio di cracker
- Pranzo: un secondo piatto di pesce o di proteine magre con abbondante verdura di stagione a basso CG condita con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva + una grossa coppa di macedonia al naturale o una piccola coppa di macedonia e un piccolo panino, meglio se integrale

continua

Una giornata alimentare tipo

- Spuntino pomeridiano: un bicchiere di latte p.s. o yogurt
- Cena: un piatto colmo di minestrone di verdure + un secondo piatto di pesce o di proteine magre con abbondante verdura di stagione a basso CG condita con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva + un bicchiere di vino, meglio se rosso + un piccolo panino, meglio se integrale e un piccolo frutto tipo kiwi