



Accademia Italiana della Cucina
Istituzione Culturale della Repubblica Italiana
Fondata da Orio Vergani nel 1953
Delegazione della Spezia

SABATO 30 MARZO 2019 - ORE 9,00

**CAMERA DI COMMERCIO RIVIERE DI LIGURIA
SALA MARMORI
PIAZZA EUROPA 16, LA SPEZIA**

CONVEGNO

LA SALUTE A TAVOLA

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

marinellacurre@libero.it
francesco.antola@gmail.com 338 673 4542

La partecipazione al convegno è libera

Pranzo a pagamento

Per problemi organizzativi le prenotazioni
dovranno pervenire entro martedì 26 marzo p.v.

Con il patrocinio di



Provincia della Spezia



Città della Spezia

Camera di Commercio
Riviere di Liguria
Imperia La Spezia Savona

La Delegazione della Spezia dell'Accademia Italiana della Cucina organizza il convegno "La Salute a Tavola".

Sarà affrontato il problema di come la salute cominci dal piatto e le conseguenze di una non corretta alimentazione, quali intolleranze, allergie, obesità, derivanti dall'uso improprio del cibo.

Il motto di Feuerbach "Siamo quello che mangiamo" ci consente di prenderci cura di noi fin da subito... a partire dal nostro pasto!

Gli effetti positivi di una sana e bilanciata alimentazione sulla salute di ogni individuo sono ormai noti da tempo: maggiore energia e vitalità, controllo del peso corporeo, sistema immunitario più forte, strategie anti-infiammazione ecc.

Ma cosa si deve intendere per corretta alimentazione?

E ancora: è vero che anche le più serie patologie si possono prevenire e contrastare con una strategia nutrizionale sana?

La durata e la qualità della vita passano attraverso l'alimentazione, la salute perciò si costruisce a tavola. Gli studi anche recenti lo confermano. Bisogna cominciare a tavola a volersi bene!

Talvolta però siamo disorientati dagli allarmi alimentari: cosa mangiare? Come scegliere i prodotti migliori? E come difenderci dalle "fake news", notizie false create ad arte per generare panico? L'educazione alimentare è fondamentale, perciò basilare è cominciare nelle scuole.

PROGRAMMA

ore 9,00

Arrivo dei partecipanti

ore 9,30

Saluto delle Autorità

Seguono interventi di:

Dott.ssa Alessandra Bertone, pediatra

"Alimentazione scorretta ed obesità: conoscerla e prevenirla già dall'età pediatrica"

Dott. Roberto Galli, gastroenterologo

"Allergie e intolleranze alimentari: differenze e quadri clinici"

Dott.ssa Sandra Catarsi, nutrizionista

"Alimentazione e informazione tra fake news e verità: il caso dei veleni bianchi"

Prof. Mario Vangeli, insegnante e chef

"L'educazione alimentare si fa in cucina"

Conclusioni

Dott.ssa Marinella Curre Caporuscio,

Consultrice Nazionale A.I.C.

a seguire Conviviale

presso il Ristorante "La Nuova Spezia"

Viale Giovanni Amendola 54, La Spezia

presente nella Guida AIC:

"Le buone tavole della tradizione".