



Circolo Ricreativo Aziendale Lavoratori  
dell'Azienda Ospedaliera della Provincia di Lecco



Sistema Sanitario Regione Lombardia

IL C.R.A.L. VI INVITA  
ALLA CONFERENZA GRATUITA

# GUARIRE CON IL CIBO



**DALLO STRESS ALIMENTARE ALLA NUTRIZIONE TERAPEUTICA**

*Relatore: Dr.ssa Razzano Monica*

## PROGRAMMA:

**Alimentazione, nutrizione  
e dieta: le differenze**

**Il significato dei macronutrienti base:**

- Carboidrati
- Proteine

**Il significato dei macronutrienti base:**

- Lipidi
- Una nuova scienza, la lipidomica

**I micronutrienti:**

- Vitamine, minerali, oligoelementi

**Radicali liberi e antiossidanti**

**L'alimento fondamentale:  
il valore dell'acqua**

**La dieta antiaging**

**La situazione attuale:  
qualità degli alimenti  
nell'alimentazione moderna**

- Densità nutrizionale
- I tossici alimentari:  
Contaminanti ambientali,  
pesticidi e additivi
- Junk food (cibo "spazzatura")

*Intervallo*

**L'EPIDEMIA DELL'OBESITÀ  
IN ITALIA E NEL MONDO**

**La dieta dimagrante ideale**

**Il mantenimento del peso nel tempo**

- Ritmonutrizione e Dieta mediterranea
- Le 6 regole d'oro

*Il buon cibo: meno, meglio e sostenibile*

**Venerdì 14 novembre 2014**  
**dalle ore 17,30 alle ore 20,30**

**A SEGUIRE  
APERITIVO  
A BUFFET**

presso l'ospedale **A. Manzoni** via dell'Eremo 9/11 **LECCO**