

Nutrire la salute

Capire il cibo tra allergie, glutine e zuccheri

Un percorso formativo per orientarsi con maggiore consapevolezza tra alimentazione, etichette, allergie e intolleranze, glutine e zuccheri.

01

Sano o non sano, questo è il dilemma.

- La disfida finale: densità nutrizionale vs densità calorica.
- L'impatto dei fitofarmaci e dei pesticidi sulla salute intestinale e sistemica.
- La scelta consapevole: insidie e vantaggi, tra proclami e realtà virtuose. Guida per consumatori inesperti.
- Il concetto di etichetta pulita nei prodotti confezionati.

02

Allergie e Intolleranze Alimentari

- Differenza immunologica tra allergia e intolleranza.
- Quando il cibo infiamma.
- Lettura sicura dell'etichetta per evitare sorprese.

03

Le grane del grano

- Celiachia, sensibilità al glutine e allergia al grano: differenze e somiglianze.
- I cereali e pseudocereali naturalmente privi di glutine e il loro valore biologico.
- **Buono e senza glutine: si può fare!**

04

Dolce amaro

- Zuccheri semplici, picchi insulinici e infiammazione silente.
- Il nemico in incognito.
- La filosofia "senza zuccheri aggiunti".
- I dolcificanti di sintesi vs dolcificanti naturali.
- **Healthy Food: una ricarica di salute.**