

PROGRAMMA

- 1) Studio della forma del corpo come spia del funzionamento endocrino-metabolico.
Alimentazione e metabolismo.
Soluzioni alimentari frenanti e stimolanti il metabolismo.
Impedenziometria.
- 2) Il fegato: La fisiologia, gli alimenti del mondo vegetale a maggiore tropismo epatico, modalità di cottura consigliate.
Metabolismo del ferro.
Alimenti a maggior contenuto di ferro.
- 3) Le modalità di cottura: effetti, indicazioni, controindicazioni.
Lo stomaco: La fisiologia, alimenti indicati e controindicati, modalità di cottura consigliate.
- 4) L'intestino: La fisiologia.
Effetto delle fibre solubili ed insolubili.
I grassi e la funzione epato-biliare. Differenze tra i grassi di origine animale e vegetale.
Quanto olio d'oliva si può consumare nell'arco della giornata?
- 5) Il pancreas: La fisiologia, gli alimenti vegetali che interagiscono maggiormente con le funzioni pancreatiche.
I carboidrati, l'indice glicemico e la funzione pancreatica. Quali e quanti carboidrati sono più utili nella dieta e loro distribuzione nell'arco della giornata.
- 6) Il rene: La fisiologia, gli alimenti vegetali ad azione diuretica, modalità di cottura consigliate.
Le proteine e la funzione renale.
Differenze funzionali tra le proteine di origine animale e vegetale.
- 7) La tiroide: La fisiologia degli ormoni tiroidei. Potenzialità di stimolo ed inibizione della funzione tiroidea attraverso l'alimentazione.
La dieta dimagrante: possibile che sia indispensabile la calcolatrice? Esempi di diete in base allo studio della forma del corpo ed alle valutazioni endocrino-metaboliche.
- 8) Il ciclo mestruale: La fisiologia.
Orientamento della dieta sulla base delle fasi ormonali.
La gravidanza: fisiologia dei tre trimestri.
Valutazione delle diverse necessità nutrizionali.