

PROGRAMMA

- 1) Studio della forma del corpo come spia del funzionamento endocrino-metabolico.
- 2) Alimentazione e metabolismo, alimentazione frenante e stimolante
- 3) Le modalità di cottura: effetti, indicazioni, controindicazioni
- 4) Il fegato: la fisiologia, gli alimenti del mondo vegetale a maggiore tropismo epatico, modalità di cottura consigliate
- 5) Lo stomaco: la fisiologia, alimenti indicati e controindicati, modalità di cottura consigliate
- 6) Metabolismo del ferro. Alimenti a maggior contenuto di ferro
- 7) L'intestino: la fisiologia. Effetto delle fibre solubili ed insolubili
- 8) Il pancreas: la fisiologia, gli alimenti vegetali che interagiscono maggiormente con le funzioni pancreatiche.
- 9) Il rene: la fisiologia, gli alimenti vegetali ad azione diuretica, modalità di cottura consigliate
- 10) La tiroide: la fisiologia degli ormoni tiroidei. Potenzialità di stimolo ed inibizione della funzione tiroidea attraverso l'alimentazione
- 11) 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
- 12) Le proteine e la funzione renale. Differenze funzionali tra le proteine di origine animale e vegetale
- 13) 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?
- 14) Il ciclo mestruale: la fisiologia. Orientamento della dieta sulla base delle fasi ormonali
- 15) La gravidanza: fisiologia dei tre trimestri. Valutazione delle diverse necessità nutrizionali.
- 16) 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.