



con il patrocinio del
CESVOT
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO TOSCANA



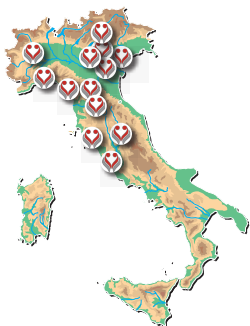
COMUNE DI CARRARA



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER LA CURA DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

ACCA CARRARA è membro fondatore di


Consult@noi
Consulta Nazionale
Associazioni di volontariato
Disturbi del comportamento
alimentare



Per informazioni rivolgersi alla segreteria organizzativa:

Associazione A.C.C.A. ONLUS dal 1996
Via 7 Luglio 34 Carrara
333 1497129 (Rosanna)
347 6677896 (Sonia)
e-mail info@associazioneacca.it
Web www.associazioneacca.it

con il patrocinio del
CESVOT
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO TOSCANA

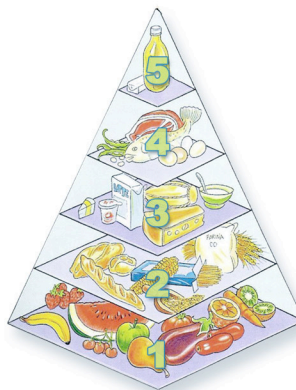


ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO PER LA CURA DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Cibo e Salute

L'importanza di mangiare seguendo
il modello mediterraneo

ciclo di incontri gratuito e aperto a tutti



SEDE DEL CORSO

CIRCOSCRIZIONE 5 - VIALE XX SETTEMBRE
ANGOLO VIA GENOVA - MARINA DI CARRARA

Descrizione e finalità del corso

Il corso si articola in una serie di incontri incentrati sulla prevenzione delle malattie cronico-degenerative e dei disturbi del comportamento alimentare attraverso una alimentazione sana e uno stile di vita corretto. Partendo da alcuni dati epidemiologici riguardanti l'epidemia di sovrappeso/obesità/diabete che sta affliggendo la nostra società e inquadrando il problema sanitario relativo alle malattie conseguenti alla iper-alimentazione (le cosiddette "malattie del benessere"), si cercherà di fornire informazioni pratiche per alimentarsi in maniera sana ed equilibrata costruendo in modo semplice una dieta corretta. A questo scopo verranno descritte le caratteristiche nutrizionali dei vari gruppi alimentari e saranno commentate le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana (Inran 2003). Verranno inoltre presentate le caratteristiche del Modello Alimentare Mediterraneo, ormai universalmente considerato come modello di riferimento per una sana alimentazione. A corollario di queste argomentazioni principali si tenterà di mettere in guardia i destinatari dell'iniziativa dalla cosiddetta "Industria delle Diete", tutto quell'insieme di false informazioni relativo all'alimentazione che viene normalmente pubblicato su riviste e internet, messo in onda in trasmissioni televisive e quant'altro.

PROGRAMMA

27 Gennaio 2011 ore 17,00 - 19,00

- I mutamenti nell'alimentazione moderna
- Epidemiologia del sovrappeso/obesità
- Le malattie del benessere

03 Febbraio 2011 ore 17,00 - 19,00

- I nutrienti e il bilancio energetico
- I gruppi alimentari

10 Febbraio 2011 ore 17,00 - 19,00

- La dieta mediterranea e le linee guida per una sana
- Alimentazione italiana

17 Febbraio 2011 ore 17,00 - 19,00

- Le porzioni e l'alimentazione in pratica

24 Febbraio 2011 ore 17,00 - 19,00

- L'attività fisica

**Tutti gli incontri saranno tenuti
dal Dott. Gabriele Bernardini
Biologo Nutrizionista**