

NUTRIZIONE FUNZIONALE

UNA STRATEGIA DI SALUTE

DR.SSA ANNA CHIARA PAGNONI

FUNZIONALE PERCHE'...

FUNZIONALE PERCHE' STIMOLA LA FUNZIONE DEGLI ORGANI,

-MODULANDO I LIVELLI ORMONALI,

-CONSIDERANDO I RITMI CIRCADIANI D'ORGANO QUOTIDIANI /
STAGIONALI



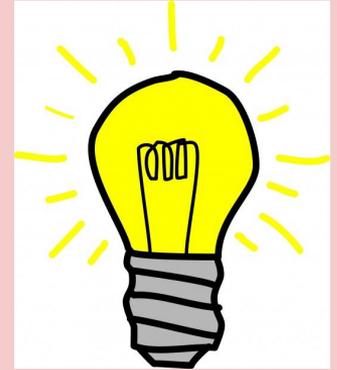
-NON CREANDO ED ANZI ATTENUANDO I MECCANISMI INFIAMMATORI,

SPECIE QUELLI LEGATI ALL'INSULINA

ALIMENTARSI O NUTRIRSI?

Lo spartiacque fra questi 2 concetti lo fa prima la conoscenza...(conosco il cibo che mangio?)

.....poi la coscienza.... (è una mia priorità il benessere?)



.....poi le strategie organizzative (come inserisco la buona nutrizione nella mia vita)

UN CORPO SANO

Posso modificare il mio destino di vita col cibo?

SI! sicuramente sbagliando posso 'accorciare' la mia vita

studi recenti dimostrano che il mangiare correttamente porti ad una modificazione di espressione dal piu' profondo, dalla genetica, operando una sostanziale interferenza nel mio 'destino'



IL METABOLISMO RIDOTTO AD UNA MOLTIPLICAZIONE

IMMAGINATE CHE IL VOSTRO CORPO PER ESSERE SANO PASSI DA QUESTA FORMULA E CHE SIA NECESSARIO UN RISULTATO DIVERSO DA ZERO, UN 'MOVIMENTO' PER ANDARE NELLA GIUSTA DIREZIONE:

FATTORE METABOLICO X **QUANTITA' DI CIBO INGERITA** = RISULTATO SU MASSA CORPOREA

QUANDO IL RISULTATO E' 0???

L'ALIMENTAZIONE FUNZIONALE SI CONCENTRA SULLA PRIMA PARTE DELLA MOLTIPLICAZIONE

COSA STIMOLA IL NOSTRO FC (METABOLISMO)

1-VARIETA' NELLA SCELTA DEI CIBI

2- VARIETA' NELLA COLAZIONE / COLAZIONE METABOLICA

3-MACROASSOCIAZIONE C+P AD OGNI PASTO

4-ORARIO DELLA CENA

5-ACQUA, TEMPERATURA E QUANTITA' INTRODOLTA

6-RISPETTO DEI RITMI D'ORGANO

1-varietà' / criteri nella scelta del cibo/combinazioni e cotture

TIPI DI CEREALI- il glutine (P)

VARIETA' DI VERDURE



foglia-----fiore-----frutto

VARIETA' DI FRUTTA -maturazione

combinazioni e cotture

inibizioni...LA MULTIPROTEINA, GRASSI IN COTTURA,PICCHI
GLICEMICI,CAFFE' DOPO I PASTI

Sinergie funzionali.ALIMENTAZIONI COLESTEROLO, FERRO,...

il fritto, UNO STIMOLO

il vapore / il bollito POSSIBILE INDIGESTO

il ripassato OTTIMALE

varietà' nella colazione

il sonno e' considerata un'attivita' aerobica pertanto, come dopo una seduta sportiva e' corretto l'utilizzo di zuccheri (frutta) al risveglio

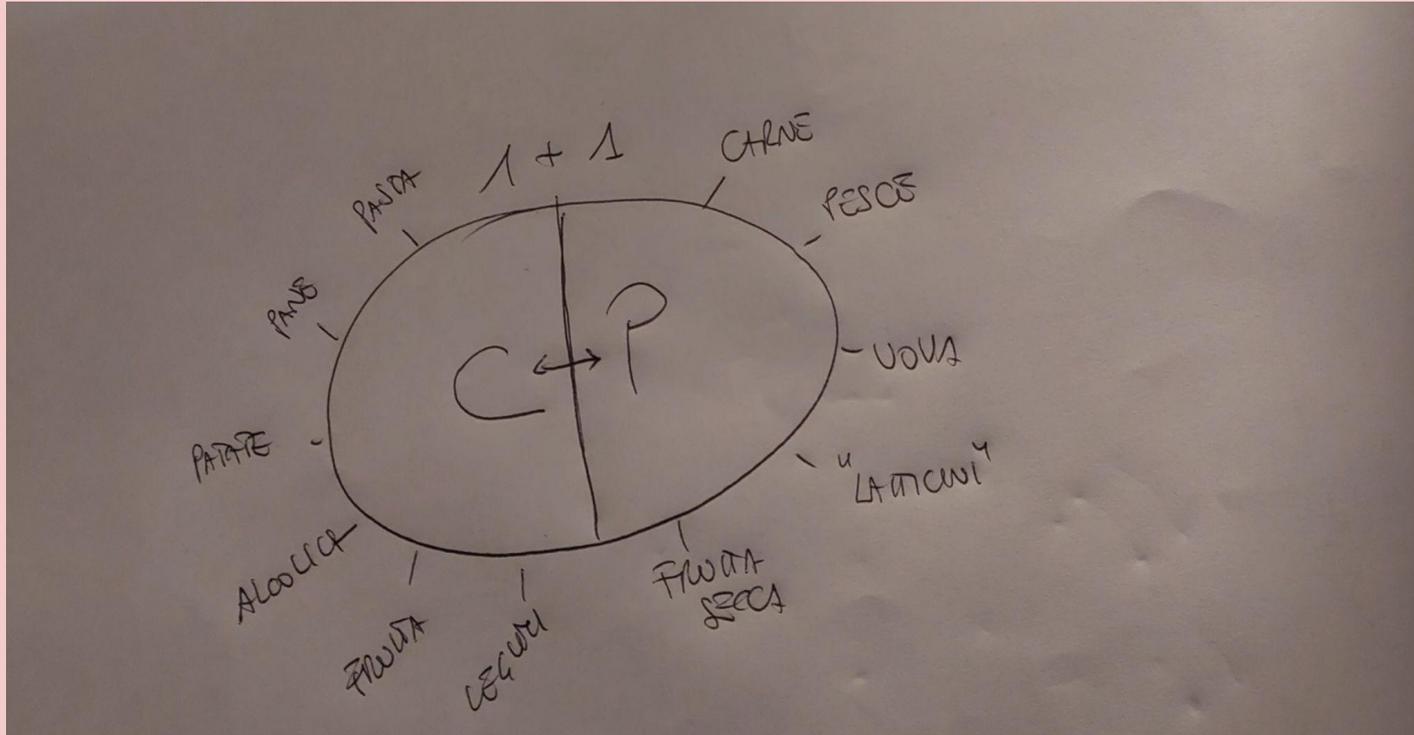


il risveglio e' un momento delicato in cui rimetto in moto 2 mie 'centraline metaboliche' : fegato e tiroide

MACROASSOCIAZIONI: IL C+P

C= CARBOIDRATO P= PROTEINA

LEGGE DELL'1



IL PICCO INSULINICO

PERCHE' NO:

-INFIAMMAZIONE / AUMENTO GRASSO VISCERALE

-SONNOLENZA

-ANNEBBIAMENTO CEREBRALE

-FAME COMPULSIVA

-'CRISI DI ANSIA'



LA DIETA IDRICA

ACQUA...2lt per tutti??

controindicazioni eccessi di acqua:

- RITENZIONE IDRICA
- PRESSIONE ARTERIOSA ALTA
- AFFATICAMENTO RENALE
- GASTRALGIA / REFLUSSO

IL CALCOLO: PESO IN KG individuale * 0,03= lt acqua die raccomandati

acqua come? di vegetazione, lontano dai pasti, tiepida.



UN GIORNO EQUILIBRATO FUNZIONALE

PREMESSA: aggiungere **ad ogni pasto** P

-Colazione variata come abbiamo detto (sceglierne 2-3 e ruotare, 1 almeno senza latticini)

-pranzo: con secondo per migliorare lo stato vigile

-cena (presto!!) : pasta o carico massimo CHO per indurre il sonno e facilitare il lavoro epatico notturno

spuntini: al massimo 2 al giorno, a senso di fame, di cibi funzionali (olive, cocco, cioccolato fondente, mandorle,...)

COLAZIONI-IDEE (P e legge dell'1)

<p>BAR</p> 	<ul style="list-style-type: none">-SALATA CON PROSCIUTTO + CAFFE'- PANINETTO AL PROSCIUTTO + SPREMUTA-PIZZETTA + CAFFE'-TOAST + SPREMUTA	<ul style="list-style-type: none">-BRIOCHE CON RICOTTA E GOCCE DI CIOCCOLATO + CAFFE'- BRIOCHE CON FRUTTA SECCA + CAFFE'	<p>note: spremuta e non succo, evitiamo il cappuccino...al limite latte macchiato. Nella colazione dolce meglio non aggiungere anche la spremuta.</p>
<p>CASA</p> 	<ul style="list-style-type: none">-UOVA STRAPAZZATE E PANE TOSTATO-PANE TOSTATO OLIO E SALE-PROSCIUTTO + PANE....+ caffe'	<ul style="list-style-type: none">-YOGURT GRECO + FRUTTA / FRUTTA SECCA-PANE RICOTTA E MARMELLATA / CANNELLA / CACAO AMARO...+....	<p>note: LEGGE DELL'1 E PRESENZA DI P</p>

PRANZO E CENA

PREMESSA....

L' ADULTO SANO MEDIAMENTE SPORTIVO O , A MAGGIOR RAGIONE,
POCHISSIMO SPORTIVO

NON FA MAI PASTI COMPLETI (PRIMO + SECONDO + CONTORNO)

MA....SCEGLIE NELLA GIORNATA **COMPLEMENTARIAMENTE**

1 PRIMO O 1 SECONDO

PRANZI/ CENE -IDEE (POSIZIONARE IL C PICCO)

<p>FUORI</p> 	<p>PIATTO FREDDO</p> <p>INSALATONA</p> <p>PAILLARD + VERDURA</p> <p>SECONDI</p>	<p>PASTA FREDDA</p> <p>GELATO GUSTI CREMA</p> <p>PANINO</p> <p>RISO + POLLO / TONNO</p> <p>PRIMI</p>	<p>note: definire che cosa mangiare a seconda del pasto serale</p>
<p>CASA</p> 	<p>PASTA / RISO/ POLENTA + VERDURA</p> <p>LEGUMI / ZUPPE</p> <p>GELATO+FRUTTA</p> <p>PRIMI</p>	<p>OMELETTE// PESCE / DERIVATI DEL LATTE</p> <p>+ VERDURA</p> <p>SECONDI</p>	<p>note: LEGGE DELL'1 E PRESENZA DI P</p>

E UN APERITIVO?

MEGLIO CON UN CALICE DI VINO ROSSO O UNA SPREMUTA DI POMPELMO,



AGGIUNGENDO OLIVE, PINZIMONIO, CIOCCOLATA FONDENTE¹

