

Sabato 5 novembre 2016 ore 16,00

Spazio Crema, via Cairoli 13, Ferrara



Quando una psichiatra e una nutrizionista si incontrano a tavola. Dall'alimentazione emotiva ai miti e pregiudizi alimentari

Dr.ssa Emilia Manzato, Psichiatra

*“Dal sovrappeso all'obesità: fattori di rischio per la progressione del peso.
I dati di una ricerca fatta a Ferrara”*

Si parlerà dei fattori di rischio presenti nella condizione di sovrappeso e verranno illustrati i dati di una ricerca fatta nel territorio di Ferrara in collaborazione con i medici di medicina generale e sostenuta dalla Fondazione Carife. Verranno approfonditi in particolare due aspetti correlati all'aumento di peso: la presenza del Disturbo da Alimentazione Incontrollata (caratterizzato da abbuffate compulsive) e l'Emotional Eating cioè la spinta ad alimentarsi per fronteggiare una situazione emotiva sgradevole. Si indicheranno quali cambiamenti nello stile di vita, nel funzionamento psicologico e nel comportamento alimentare potrebbero essere importanti per ridurre il rischio della progressione del peso verso l'obesità.

Dr.ssa Mirella Giuberti, Nutrizionista

“Miti e pregiudizi alimentari”

In alimentazione vi sono luoghi comuni - scientificamente infondati - che sopravvivono ed influenzano le scelte alimentari: pasta e pane fanno ingrassare mentre grissini e cracker fanno dimagrire; la frutta deve essere mangiata lontano dai pasti; pompelmo ananas e tè verde sono brucia-grassi; il vino è un elisir di salute; gli spinaci sono gli ortaggi più ricchi di ferro; le uova danneggiano il fegato; è necessario bere almeno 2 litri di acqua al giorno; e così via. Scopo dell'intervento sarà sfatare “falsi miti” e “leggende metropolitane”, indicando corrette abitudini alimentari.

Lo Chef Prof. **Liborio Trotta**, Direttore Tecnico dell'Istituto Vergani-Navarra,
interverrà proponendo alcune ricette in linea con i temi trattati.

L'incontro, ad ingresso libero e gratuito, terminerà con un assaggio offerto al pubblico presente.