info: 328 8978236
Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

DIETE

PIRAMIDE ALIMENTARE

TIPOLOGIE DI DIETE

info: 328 8978236
Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

DIETA = REGIME DI VITA – STILE DI VITA
DIVERSE TIPOLOGIE DIETETICHE

MEDITERRANEA	P 20%- G 50% L 30% - SANI ABITUDINI ALIMENTARI DELLA TRADIZIONE, PIATTI UNICI, AREA MEDITERRANEA
VEGETARIANA	ESCLUDE GLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE, CONSENTE I DERIVATI DEGLI ANIMALI
VEGANA – VEGETALIANI	ESCLUDE TUTTI GLI ALIMENTI DEL MONDO ANIMALE E I SUOI DERIVATI
EUBIOTICA	VIVERE BENE - VISIONE OLISTICA - INTERO
MACROBIOTICA	GRANDE VITA – ALIMENTI POSITIVI E NEGATIVI
CRONODIETA	ORMONI COINVOLTI
ZONA	P 30% - L 30% - G 40%
POLEODIETA	CACCIATOI – CAVERNICOLO – RACCOGLITORE
VICHINGA – NORDICA	ALIMENTI NORDICI – SOSTENIBILI – BIOLOGICI
GIAPPONESA	DIETA ANTINFIAMMATORIA – VITAMINE – ANTIOSSIDANTE – IPOCLORICA
DUKAN	4 FASI: PROTEICA – VERDURE – GLUCIDI
LIMITI DELLE DIETE DIMAGRANTI	DIETE DISSOCIATE – IPERPROTEICHE - IPERGLUCIDICHE

Info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

DIETA MEDITERRANEA

- ANCEL KEYS → 1904 -2004 → MODELLO ALIMENTARE MEDITERRANEO → COMBATTERE:

  OBESITA'/IPERTENSIONE/ATEROSCLEROSI/CARDIOPATIE/DIABETE/TUMORI GASTRO-INTESTINALI
- SECONDA GUERRA MONDIALE → SBARCO' IN ITALIA MEDITERRANEA
- SI ACCORSE → CORRELAZIONE TRA ALIMENTAZIONE E PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI
- ANCEL KEYS → DATI EPIDEMIOLOGICI → SETTE NAZIONI →
- **FINLANDIA** – GIAPPONE – GRECIA – ITALIA – **OLANDA** – STATI UNITI – JUGOSLAVIA
- ANNI 50 → CHI SI ALIMENTAVA DI PASTA – PESCE - FRUTTA - VERDURA - OLIO EVO → MENO MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- **OLANDA – FILANDIA** → REGIME RICCHI DI GRASSI SATURI = LATTE – BURRO – CARNE ROSSA – STRUTTO
- **ANTONIA TRICHOPOULOU** - UNIVERSITA' DI ATENE - STUDIO EPIC → ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA → MIGLIORA LA SALUTE
- **ANCEL KEYS = LINEE GUIDA → VERDURA – LEGUMI – FRUTTA FRESCA E SECCA – OLIO EVO – CEREALI**
- **AGE – CARBOIDRATI INTEGRALI – PROTEINE VEGETALI**
- **MODERATO CONSUMO: PESCE – PRODOTTI CASEARI – VINO**
- **BASSO CONTENUTO: CARNE ROSSA – INSACCATI**
- **VITA POVERA E NON IL CONSUMISMO (INDUSTRIA)**

DIETA MEDITERRANEA

- SANE ABITUDINI ALIMENTARI
- VITA POVERA
- PIATTO UNICO → APPORTO EQUILIBRATO – COMPLETO =
- PASTA E FAGIOLI/CECI/LENTICCHIE – SPEZZATINO CON PATATE - PASTE CON FORMAGGI / CARNI – MINESTRONI FORMAGGIO – PIZZA
- AMINOACIDI LIMITANTI → CEREALI NO LISINA – SI METEONINA - LEGUMI NO METIONINA SI LISINA
- FLAMINIO FIDANZA → NUTRIZIONISTA
- ANTONIO DE LORENZO → SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE UNIVERSITA' TORVERGATA - ROMA
- CARLO CANNELLA → PIRAMIDE ALIMENTARE 2009 → ATTIVITA' FISICA – CONVIVIALITA' – STAGIONALITA' – PRODOTTI LOCALI

NO

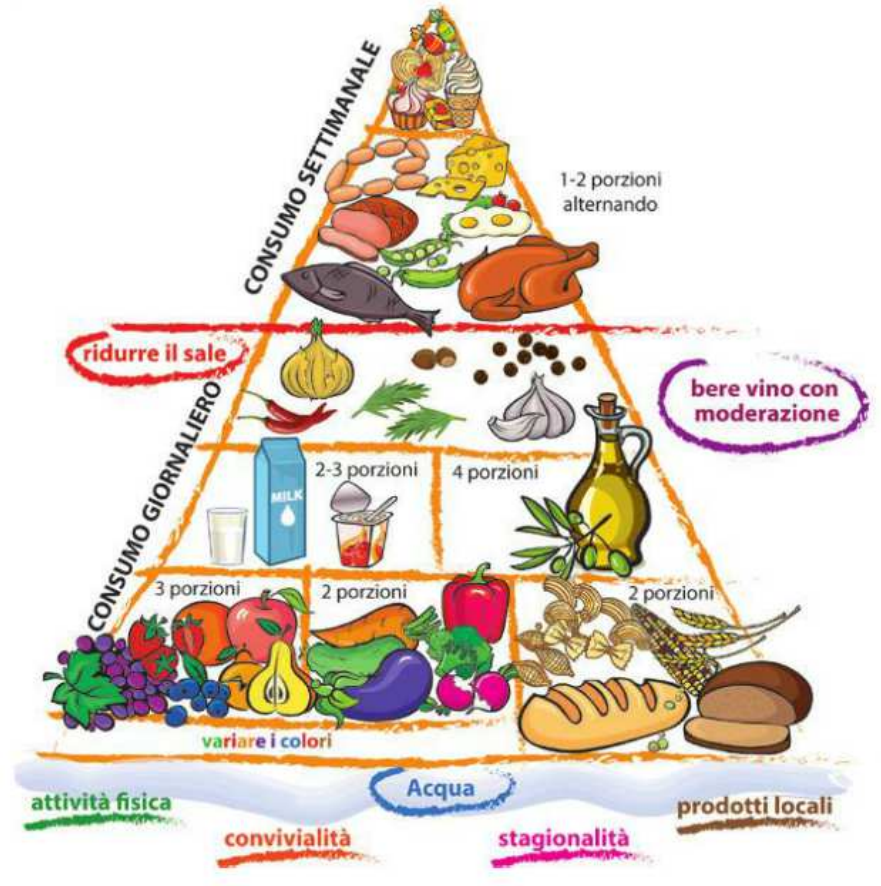
- CONSUMISMO
- SPENDERE DI PIU'
- SUPERARE IL FABBISOGNO CALORICO

CEREALI INTEGRALI TUBERI	FRUMENTO INTEGRALE RISO – MAIS – FARRO AVENA – SEGALE – ORZO GRANO SARACENO – PATATE
LEGUMI SECCHI VERDI	FAGIOLI – PISELLI – CECI- LENTICCHIE – FAVE- LUPINI – CICERCHIE
FRUTTA	MELE - PERE - ARANCE MANDARINI – ALBICOCCHE PESCHE – UVA – FICHI ANGURIE – MELONI LAMPONI - FRAGOLE CASTAGNE – NOCI NOCCIOLE – MANDORLE PINOLI PISTACCHI
VERDURE ORTAGGI	RAPE – RAVANELLI – CAROTE INSALATE – SPINACI CICORIE – CRESCIONE PORRI - ASPARAGI FINOCCHI - BIETOLE CARCIOFI - BROCCOLI CAVOLI – RAMOLACCI RAVANELLI – POMODORI MELANZANE - PEPRONI ZUCCHINE - CIPOLLE
CONDIEMNTO	OLIO EVO MINORI QUANTITA' STRUTTO – LARDO – BURRO
ERBE AROMATICHE	BASILICO – TIMO MAGGIORANA - ORIGANO AGLIO

1 PORZIONE è uguale …

Olio/Burro → 10 g
Latte/yogurt → 125 g
Formaggio fresco → 100 g
Formaggio stagionato → 50 g
Legumi secchi → 30 g
Legumi freschi → 100 g
Uova → 60 g (un uovo)
Carni → 70 g
Pesce → 100 g
Salumi → 50 g
Pane → 50 g
Patate → 200 g
Prodotti da forno → 20 g
Pasta e riso → 80 g
Frutta → 150 g
Verdura (ortaggi) → 250 g
Verdura (insalata fresca) → 50 g

LATTE INTERO	VACCA CAPRE FORMAGGI
VINO	MODERAZIONE



DIETA MEDITERRANEA

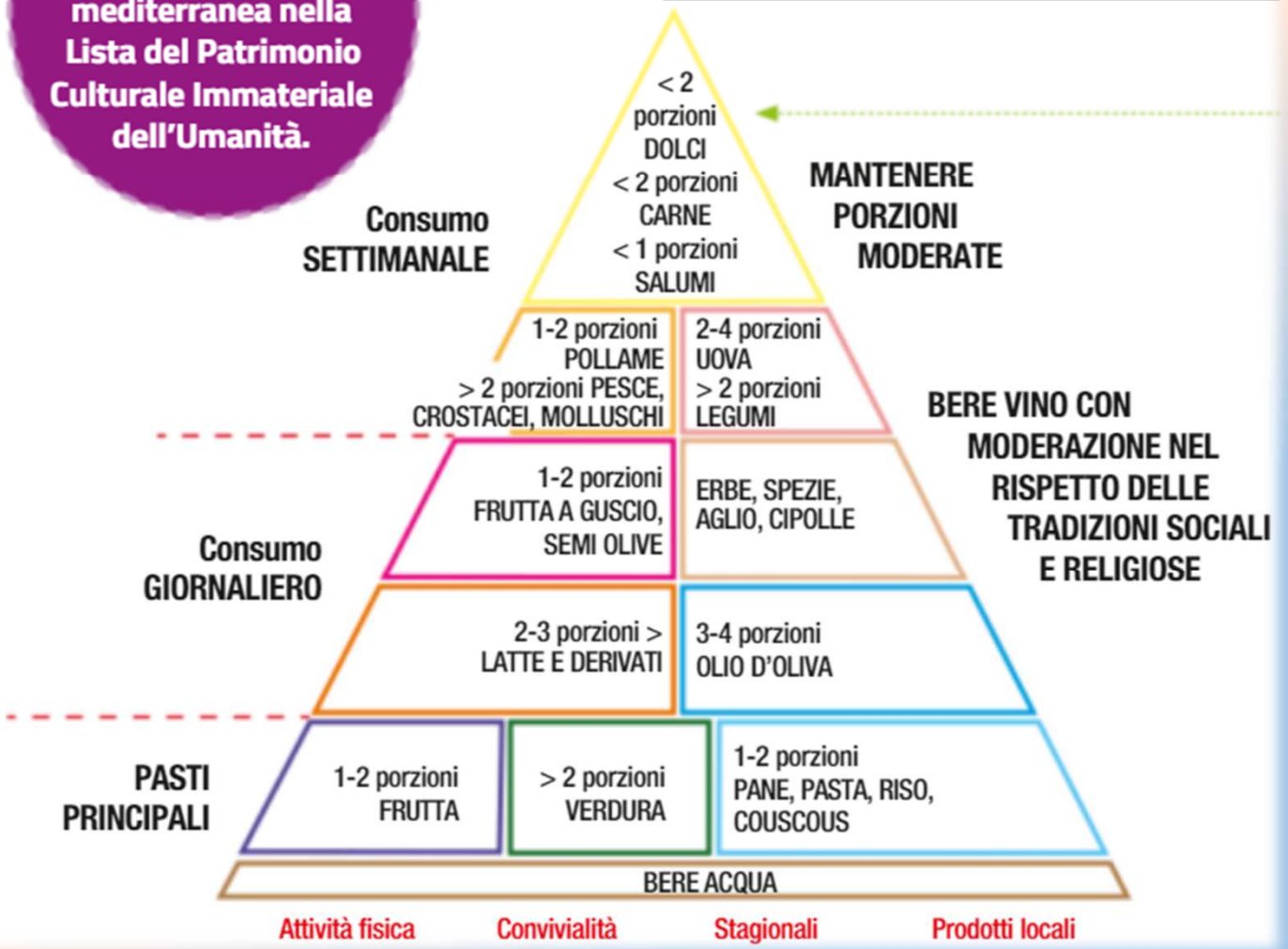
2010 UNESCO → PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UMANITÀ

ORGANIZZAZIONE DELLE NAZIONI UNITE PER L'EDUCAZIONE, LA SCIENZA E CULTURA

CONSUMO:

- ✓ GIORNALIERO/SETTIMANALE
- ✓ ARCO DELLA GIORNATA
- ✓ FREQUENZA SETTIMANALE
- ✓ PORZIONE MODERATA

Il 16 novembre del 2010, l'UNESCO ha incluso la dieta mediterranea nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.



- DIETA MEDITERRANEA + NUTRACEUTICA
- RISULTATI SCIENTIFICI POSITIVI E COMPROVATI
- NUTRACEUTICA = NUTRIZIONE + FARMACEUTICA → COMBATTERE E PREVENIRE LE PATOLOGIE
- DIETA MEDITERRANEA = OTTIMO BILANCIAMENTO PROTEINE – LIPIDI – CARBOIDRATI
- EQUILIBRIO DEI TRE ELEMENTI = COMBATTE L'INFIAMMAZIONE E IL DOLORE
- DIETA MEDITERRANEA = TERAPIA CRONICO ONCOLOGICHE (TUMORI)
- CI VUOLE EDUCAZIONE ALIMENTARE
- DIETA MEDITERRANE = ALIMENTI PRO-INFIAMMATORIE
- MOLTE CALORIE E GRASSI = INFIAMMAZIONE E DOLORE
- SOVRAPPESO = DOLORE ALLE ARTICOLAZIONI
- DIETA ERRATA = PATOLOGIE INFIAMMATORIE CRONICHE – INTESTINALI E ULCEROSE (LESIONE DELLA PELLE)
- PROBLEMI CARDIOLOGICI – DIABETE – PROBLEMI METABOLICI E RESPIRATORI
- DIETA VARIA – CORRETTO ABBINAMENTO / COTTURA – FRUTTA E VERDURA = DIETA ANTINFIAMMATORIA
- SCEGLIERE TUTTI GLI ALIMENTI → BILANCIARLI → 2 Q – 2 V
- EVITARE = FARINE RAFFINATE → SCEGLIERE QUELLE INTEGRALI (LUNGA COTTURA)
- NO ALLE CARNI CONSERVATE – SALUMI E INSACCATI
- NO GLUCIDI/FARINE RAFFINATE – NO SALE – SCEGLIERE LE SPEZIE
- RIDURRE INTROITO CALORICO – ZUCCHERO – ACIDI GRASSI → RIDUCE LO SVILUPPO MALATTIE NEUROGENERATIVE
- SOSTANZE POSITIVE→ OMEGA 3 – CURCUMA – ZENZERO – FRUTTA – VERDURA = POTERE DEGLI ANTIOSSIDANTI
- **DOLORE = SINTOMO DI QUALCOSA CHE NON VA BENE → PATOLOGIA IN CORSO**

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

- FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION – FAO = ORGANIZZAZIONE DELLE NAZIONI UNITE PER L'ALIMENTAZIONE E L'AGRICOLTURA
- BIODIVERSITA' E DIETE SOSTENIBILE 2010
- DIETE SOSTENIBILI → A BASSO IMPATTO AMBIENTALE – SICUREZZA ALIMENTARE E NUTRIZIONALE
- PROTEZIONE DELLA BIODIVERSITA' E DEGLI ECOSISTEMI
- DIETA MEDITERRANEA = DIETA SOSTENIBILE
- DIETA = STILE DI VITA → CONCETTO DI SALUTE
- TRADIZIONE – EVO – DIMENSIONI SOCIO-CULTURALI – ECONOMICHE – AMBIENTE
- DIETA MEDITERRANE = UNESCO → PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UMANITA'
- UNESCO = ORGANIZZAZIONE DELLE NAZIONE UNITE PER L'EDUCAZIONE, LA SCIENZA E LA CULTURA

6-8 LUGLIO 2016 IFMeD - FEDERAZIONE INTERNAZIONALE DELLA DIETA MEDITERANNEA

- ✓ DIETA MEDITERRANEA → ATTENZIONE UOMO E AI BENEFICI PER IL PIANETA E LE POPOLAZIONI
- ✓ SOSTENIBILE = LIVELLO = AMBIENTALE – SOCIALE – SALUTARE – ECONOMICO
- ✓ BENEFICI AMBIENTALI → CEREALI – FRUTTA – VERDURA – LEGUMI → MENO SUOLO – GAS – ACQUA
- ✓ RISPETTO AL CONSUMO DI CARNI E GRASSI ANIMALI
- ✓ RISPETTA LA STAGIONALITA'
- ✓ MANTIENE LA BIODIVERSITA' DEL TERRITORIO
- ✓ SEMINE DIVERSE IN OGNI AREA E UNA ROTAZIONEDELLE COLTURE → SICUREZZA ALIMENTARE
- ✓ DIETA MEDITERRANEA E ATTIVITA' FISICA → PREVIENE MALATTIE CARDIOVASCOLARI – DIABETE E TUMORI
- ✓ CIBI FRESCHI = INTROITO MAGGIORE DI MICRONUTRIENTI E ANTIOSSIDANTI
- ✓ LEGAME CON IL TERRITORIO – LA CONOSCENZA CON IL TERRITORIO – BIODIVERSITA' – CONVIVIALITA'
- ✓ IDENTITA' E TRADIZIONE = TUTTO SI TRAMANDA TRA LE GENERAZIONE
- ✓ BENEFICI ECONOMICI = MENO PATOLOGIE → DIMINUZIONE DELLA SPESA SANITARIA NAZIONALE
- ✓ ALIMENTI DI STAGIONE = DIMINUZIONE DELLA SPESA ALIMENTARE E DELLE FAMIGLIE
- ✓ DIETA MEDITERRANEA → RIDUCE INFIAMMAZIONE
- ✓ VALORIZZA LE AZIENDE → PIU' PRODOTTI NATURALI DELLE REGIONI DEL BACINO MEDITERRANEO
- ✓ CONTRIBUISCE ALLA DESTAGIONALIZZAZIONE DELL'OFFERTA TURISTICA
- ✓ NUOVA PIRAMIDE → BENEFICI PER IL PIANETA

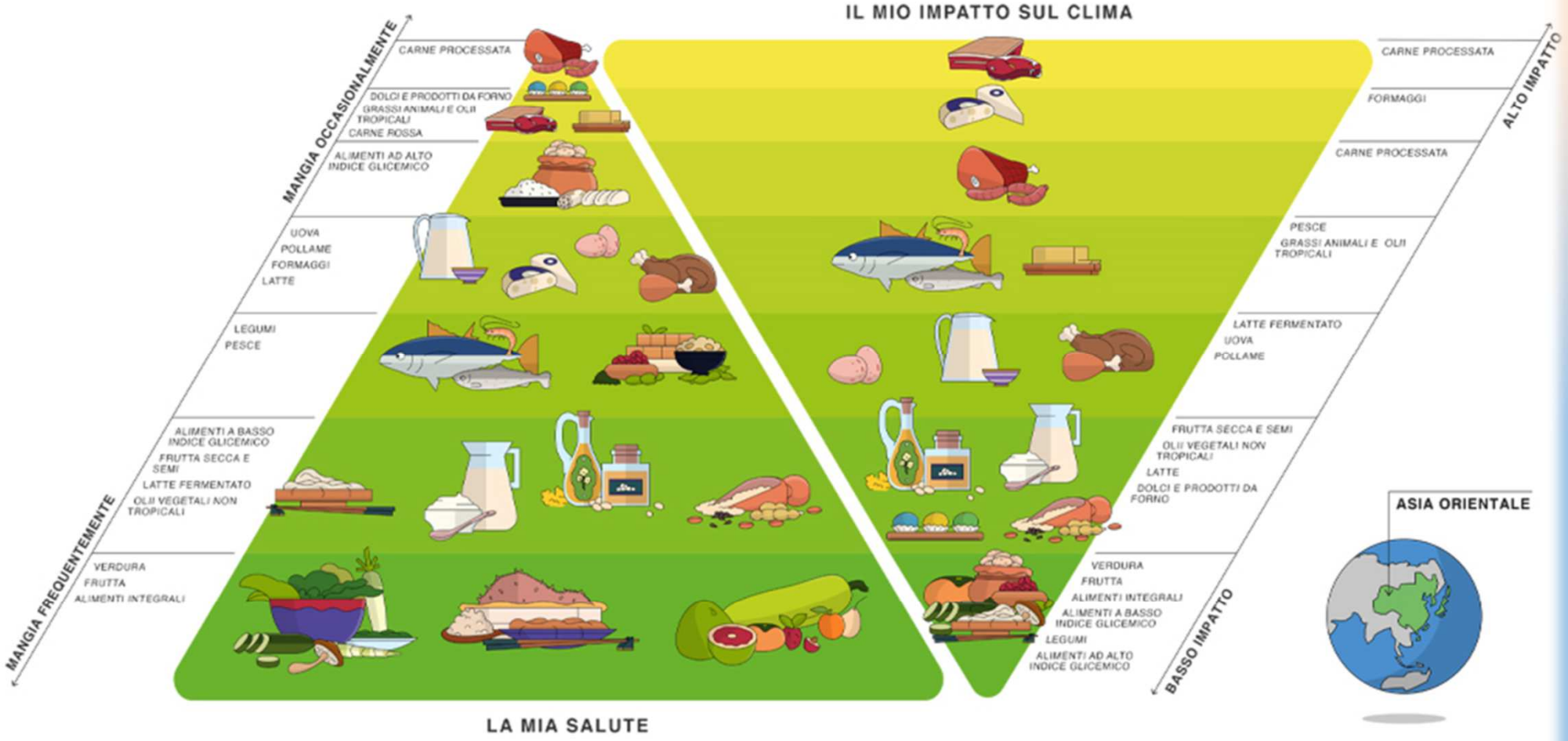
Info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

IFMeD
International Foundation of Mediterranean Diet
A healthy and sustainable Future
SETTIMANALMENTE
Dolci ≤ 2p
Carne rossa < 2p
Carne lavorata ≤ 1p
Carne bianca 2p
Pesce/prodotti ittici ≥ 2p
Uova 2-4p
OGNI GIORNO
Latticini 2p
(preferibilmente a basso contenuto di grassi)
Olive/Nocciole/Castagne 1-2p
Erbe/Spezie/Aglio/Cipolla (meno sale aggiunto)
Varietà di aromi / Legumi
OGNI PASTO PRINCIPALE (2)
Frutta 1-2p
Vegetali ≥ 2p - Varietà di colori/consistenza
Olio di Oliva
Pane/Pasta/Riso/Cuscus/Altri cereali/Patate 1-2p
(Preferibilmente grano integrale)
Acqua
p = porzione
Attività fisica regolare
Riposo adeguato
Convivialità
Vino (e altre bevande alcoliche) in quantità moderata secondo i costumi sociali
Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività culinaria

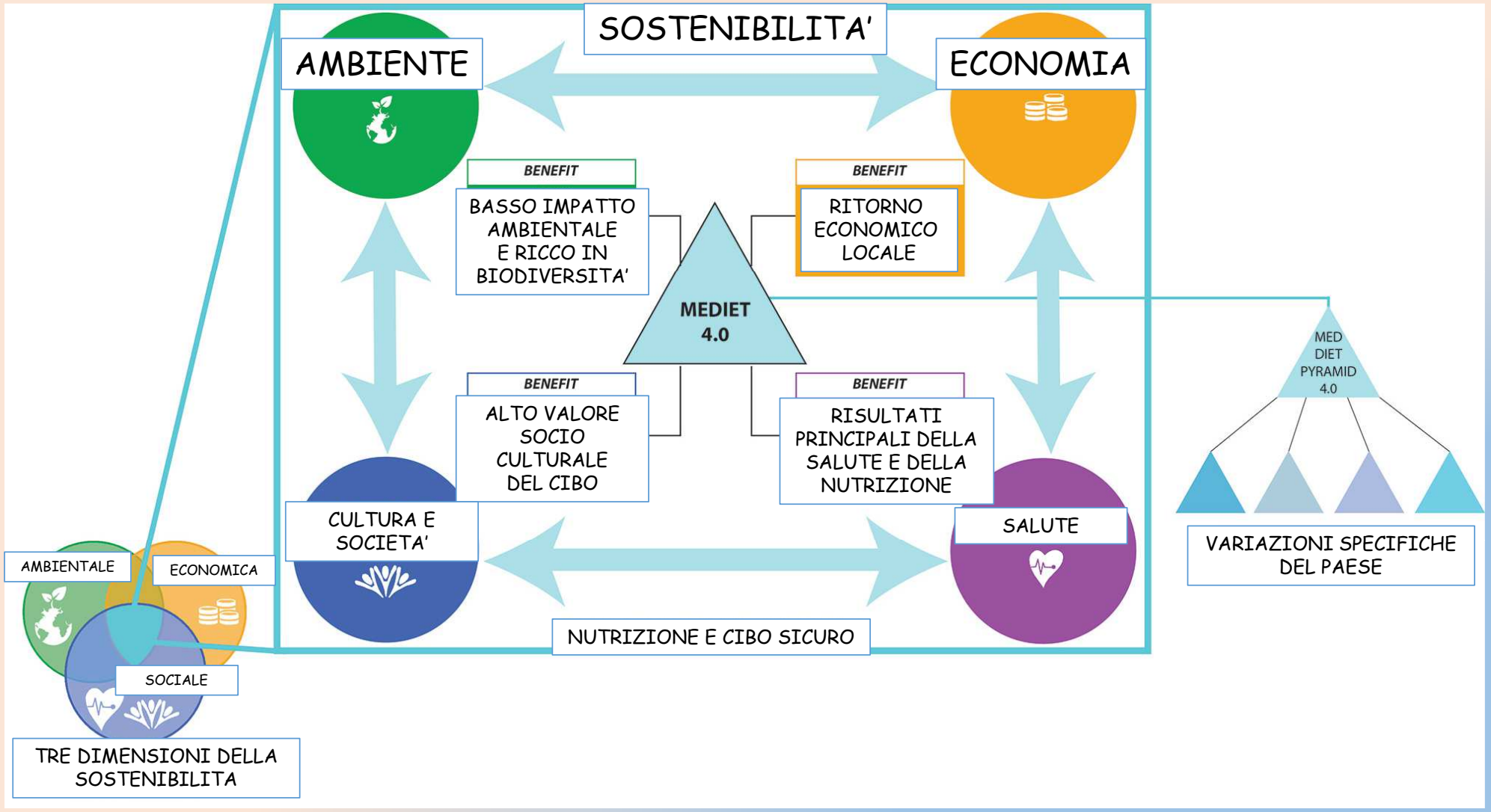
Barilla Center for Food & Nutrition

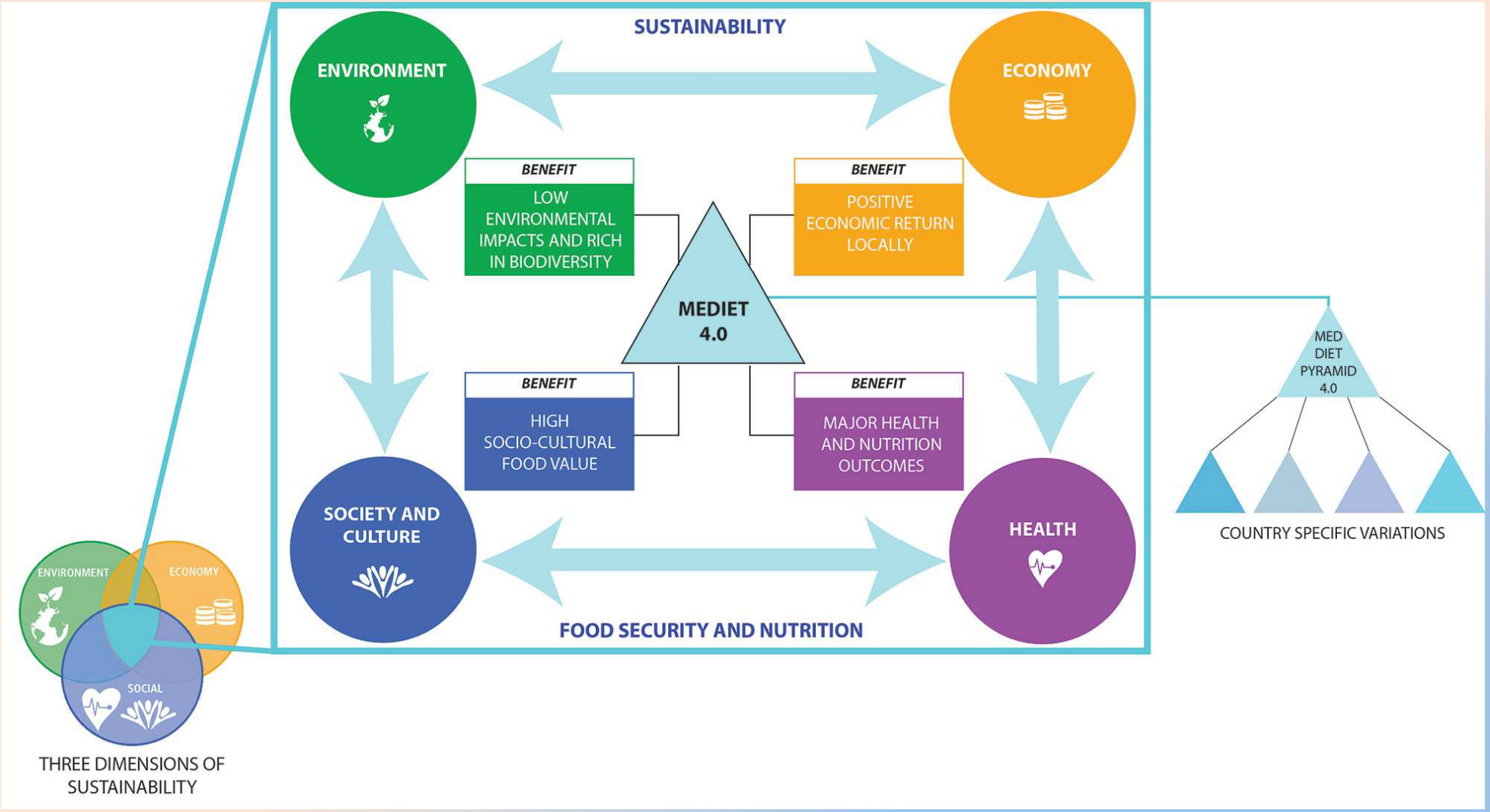
ASIA ORIENTALE

© FONDAZIONE BARILLA 2021



CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE I **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE:** MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.


SOSTENIBILITA'
AMBIENTE
ECONOMIA
BENEFIT
BASSO IMPATTO AMBIENTALE E RICCO IN BIODIVERSITA'
BENEFIT
RITORNO ECONOMICO LOCALE
MEDIET 4.0
BENEFIT
ALTO VALORE SOCIO CULTURALE DEL CIBO
BENEFIT
RISULTATI PRINCIPALI DELLA SALUTE E DELLA NUTRIZIONE
CULTURA E SOCIETA'
SALUTE
NUTRIZIONE E CIBO SICURO
MED DIET PYRAMID 4.0
VARIAZIONI SPECIFICHE DEL PAESE
AMBIENTALE
ECONOMICA
SOCIALE
TRE DIMENSIONI DELLA SOSTENIBILITA


SUSTAINABILITY
ENVIRONMENT
ECONOMY
BENEFIT
LOW ENVIRONMENTAL IMPACTS AND RICH IN BIODIVERSITY
BENEFIT
POSITIVE ECONOMIC RETURN LOCALLY
MEDIET 4.0
BENEFIT
HIGH SOCIO-CULTURAL FOOD VALUE
BENEFIT
MAJOR HEALTH AND NUTRITION OUTCOMES
SOCIETY AND CULTURE
HEALTH
FOOD SECURITY AND NUTRITION
MED DIET PYRAMID 4.0
COUNTRY SPECIFIC VARIATIONS
ENVIRONMENT
ECONOMY
SOCIAL
THREE DIMENSIONS OF SUSTAINABILITY

I colori del benessere

Blu Viola

(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)

melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera

Verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)

asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi

Bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)

aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano

Giallo Arancio

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)

arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais

Rosso

(licopene e antocianine)

pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

BIANCO	GIALLO E ARANCIONE	ROSSO	VIOLA E AZZURRO	VERDE
Per fortificare il sistema immunitario	**Per mantenere una pelle elastica e sana e per la salute degli occhi**	**Per un cuore forte e salutare**	**Per una maggiore longevità**	**Per disintossicare l'organismo**
Gli alimenti di colore bianco sono ricchi di antiossidanti, come *quercetina*, *allicina*, *solfuro*. Combattono con efficacia il colesterolo cattivo e l'ipertensione. Prevengono l'infiammazione degli organi e lo sviluppo dei tumori. Alcuni studi dimostrano che determinati alimenti, come per esempio i funghi "champignon", prevengono il cancro del collo dell'utero e fortificano il sistema immunitario.	Gli alimenti di colore arancione sono ricchi di *beta-carotene*, che per il nostro organismo sono fondamentali per una buona vista. Inoltre questo tipo di alimenti è ricco di *vitamina C*, agisce da antinfiammatorio e produce collagene che aiuta a mantenere la salute della pelle. Il *potassio* della banana regola l'equilibrio dei liquidi, del pH e aiuta una buona circolazione del sangue nell'organismo.	Gli alimenti di colore rosso sono appetitosi e amici del cuore. Il pigmento che dà il colore rosso, il *licopene*, è un forte antiossidante che viene associato alla diminuzione del rischio cardiovascolare. Allo stesso tempo agisce nel prevenire il rischio tumorale, come ad esempio il tumore della prostata. Questi alimenti sono utili per i diabetici, in quanto favoriscono la diminuzione dello stress ossidativo responsabile della glicemia alta.	Gli alimenti di colore viola e azzurro possono essere molto utili per la nostra salute. Sono ricchi di *antocianine*, molecole antiossidanti che fanno bene al nostro cuore, in quanto prevengono la formazione del coagulo sanguigno. Inoltre aiutano a combattere l'ipertensione, l'aterosclerosi e il diabete. Sono altrettanto utili per migliorare la memoria.	Gli alimenti di colore verde devono il loro colore alla presenza del pigmento *clorofilla*. Aiutano l'organismo ad eliminare le tossine; inoltre sono ricchi di *acido folico*, essenziale per lo sviluppo del feto in quanto agisce nel prevenire la spina bifida del nascituro. Gli *isotiocianati* che si trovano nei broccoli sono efficaci contro alcuni tipi di tumore. I broccoli inoltre sono utili per combattere alcune forme di costipazione.

EDUCAZIONE NUTRIZIONE SICUREZZA ALIMENTARE
Verdure e Ortaggi · Cereali integrali · Frutta · Proteine salutari · NUTRIMED
TA TECNOLOGO ALIMENTARE
info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

BIANCO	ROSSO	VERDE	VIOLA AZZURRO	GIALLO ARANCIO
S. IMMUNITARIO	CUORE FORTE - SALUTARE	DISINTOSSICAZIONE	LONGEVITA'	OCCHI PELLE (ELASTICA – SANA)
ANTIOSSIDANTI **QUERCITINA ALLICINA SOLFURO**	ANTIOSSIDANTI **LICOPENE** **DIABETICI** (RIDUCONO LO STRESS DELLA GLICEMIA ALTA)	CLOROFILLA ACIDO FOLICO ISOTIOCIANATI	ANTIOCIANINE CUORE COAGULO SANGUIGNO	BETA-CAROTENE VITAMINA C ANTINFIAMMATORIO COLLAGENE PELLE
✓ COLESTEROLO ✓ IPERTENSIONE ✓ TUMORI (UTERO) ✓ INFIAMMAZIONE ✓ SISTEMA IMMUNITARIO	✓ CUORE ✓ R. CARDIOVASCOLARE ✓ TUMORI (PROSTATA)	ELIMINANO LE TOSSINE	IPERTENSIONE ATEROSCLEROSI DIABETE MEMORIA	POTASSIO BANANA EQUILIBRIO LIQUIDI pH CIRCOLAZIONE SANGUE
		ACIDO FOLICO = FETO = SPINA BIFIDA BROCCOLI = COSTIPAZIONE = TUMORI = ISOTIOCIANATI		

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

Giallo-arancio: Albicocca, Arancia, Carota, Clementina, Kaki, Limone, Mandarino, Melone, Nespola, Nettarina, Peperone, Pesca, Pompelmo, Zucca

Rosso: Anguria, Arancia rossa, Barbabietola rossa, Ciliegia, Fragola, Pomodoro, Ravanello, Rapa rossa

Verde: Agretti, Asparagi, Basilico, Broccoletti, Broccoli, Carciofo, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cetriolo, Cicoria, Cime di rapa, Indivia, Kiwi, Lattuga, Prezzemolo, Spinaci, Uva, Zucchina

Blu-viola: Fichi, Frutti di bosco, Melanzane, Prugne, Radicchio, Uva nera

Bianco: Aglio, Cavolfiore, Cipolla, Finocchio, Funghi, Mela, Pera, Porri, Sedano

Componenti essenziali della dieta mediterranea

Secondo la **Conferenza Internazionale sulla Dieta Mediterranea** (2008) i ***key elements*** che caratterizzano tale alimentazione sono i seguenti:

- **frutta e verdura in abbondanza**
- **cereali, legumi, noci**
- **olio di oliva**
- **yogurt e formaggio in quantità moderata**
- **uova (non più di 4 la settimana)**
- **carne rossa (piccole quantità e non frequentemente)**
- **pesce e pollame (piccole quantità)**
- **vino in bassa quantità**

ANCEL KEYS (1904-2004) → OBIETTIVI NUTRIZIONALI PER LA POPOLAZIONE DEL NORD-AMERICANA PER FRENARE L'AUMENTO DELLE MALATTIE

DIETA MEDITERRANEA → MODERAZIONE

- BACINO MEDITERRANEO
- PIATTO POVERO DAL PUNTO DI VISTA CALORICO
- PIATTO RICCO DI ORIGINE VEGETALE
- PRODOTTI TIPICI
- PANE – PASTA – RISO (INTEGRALI)
- PESCE – LEGUMI – UOVA – CARNI (BIANCHE – CORTILE)

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

DIETE VEGETARIANEMONDO VEGETALE

DIETA VEGETARIANA **+ FIBRA + SALUTE DEL COLON** **< RISCHIO CARDIOVASCOLARE** **< OBESITÀ/DIABETE/GOTTA**	**ESCLUDE** → LA CARNI ANIMALE - **INCLUDE** → I DERIVATI **LATTEO OVO-VEGETARIANA** → ALIMENTI VEGETALI - UOVA - LATTE E DERIVATI **LATTEO VEGETARIANA** → ALIMENTI VEGETALI - LATTE E DERIVATI **OVO-VEGETARIANA** → ALIMENTI VEGETALI E UOVA
DIETA VEGETALIANA **VEGANI**	 INCLUDE TUTTO IL CIBO VEGETALE ESCLUDE IL CIBO DI ORIGINE ANIMALE ANCHE I DERIVATI
DIETA CRUDISTA	 80% ALIMENTI CRUDI → FRUTTA E VERDURA
DIETA FRUTTARIANA	 CONSUMO ESCLUSIVO DI FRUTTA FRESCA E SECCA

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

TIPOLOGIE DIETETICHE
DIETA VEGETARIANA/VEGANA

- VEGETARISMO → ACCETTABILE E SUFFICIENTE
- CARENZE PROTEICHE → UOVA – LATTE E FORMAGGI
- CARENZE DI FERRO E VITAMINE GRUPPO B → TUORLO D'UOVO – LEGUMI SECCHI – PANE INTEGRALE – FRUMENTO INTEGRALE

- VEGANI → PROBLEMI NUTRIZIONALI → VANTAGGI E SVANTAGGI
- FIBRA → PERISTALSI – EVACUAZIONE – NO TUMORI E INFIAMMAZIONE COLON
- COLESTEROLO E TRIGLICERIDI BASSI → MINOR RISCHIO CARDIOVASCOLARI – OBESITA' – DIABETE – GOTTA
- PASSAGGIO GRADUALE → DIETA ONNIVORA AL VEGETARISMO → FAVORIRE I PROCESSI DIGESTIVI DEI PRODOTTI INTEGRALI

info: 328 8978236
Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

DIETA EUBIOTICA = VIVERE BENE
CONCEZIONE OLISTICA
CORPO – PSICHE – SPIRITO
VITA SANA E NATURALE

1. EUBIOTICA = BENE – VITA = SCIENZA DEL VIVERE BENE
2. DOTTORE LUCIANO PECCHIAI
3. EQULIBRIO = CORPO - MENTE – SPIRITO
4. CONDURRE UNA VITA SANA E NATURALE
5. ALIMENTI INTEGRALI
6. ALIMENTI BIOLOGICI
7. FRUTTA DI STAGIONE
8. RIDUZIONE DI PESCE E CARNE
9. NO A CIBI LAVORATI E CONSERVATI
10. NO GRASSI E FRITTI
11. NO ZUCCHERO/SALE RAFFINATO
12. NO TABACCO/ALCOL
13. MASTICAZIONE ADEGUATA
14. PIATTO UNICO/MONOPIATTO
    (ANTIPASTO + PRIMO O SECONDO)

1. SI INTEGRALE
2. SI BIOLOGICO
3. SI STAGIONALITÀ
4. NO FRITTURA
5. NO ALCOL
6. NO FUMO
7. NO INDUSTRIA
8. NO CONSERVARE
9. NO RAFFINAZIONE
10. RIDURRE PESCE
11. RIDURRE CARNE
12. PIATTO UNICO/MONOPIATTO
13. SI VEGETALE
14. NO INTEGRAZIONE
15. NO SOSTANZE NERVINE

Luciano Pecchiai
(1923-2015)
Già primario patologo presso l'Ospedale dei Bambini di Milano, nel 1960 fonda il Centro di Eubiotica Umana.

info: 328 8978236
Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

Ordine Nazionale Biologi

DIETA MACROBIOTICA

- MACROBIOTICA = GRANDE VITA
- NATA IN GIAPPONE E' DIFFUSA NEL MONDO OCCIDENTALE
- ALIMENTI POSITIVI
- ALIMENTI NEGATIVI
- YIN /YANG → EQULIBRIO INDIVIDUALE FISICO/MENTALE

YIN **RILASSAMENTO**	ZUCCHERO LATTICINI FRUTTA
YANG **CONTRATTI - ATTIVI**	SALE CARNE UOVA

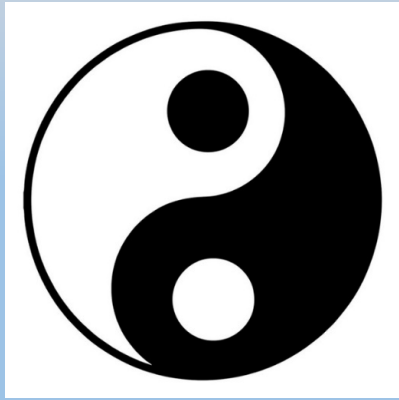
George Ohsawa

(1893-1966)
Giapponese, fondatore della dieta macrobiotica e della relativa filosofia di vita. Il nome George Ohsawa è uno pseudonimo che scelse quando venne a vivere in Europa.

DIETA MACROBIOTICA

50% - 90%	CEREALI INTEGRALI
10% - 50%	VERDURA LEGUMI
LIMITARE	PESCE-FORMAGGI LATTE – UOVA SELVAGGINA FRUTTA DI STAGIONE
ELIMINARE	ZUCCHERO BIANCO – DOLCI CIOCCOLATO – CARAMELLE FRUTTA/VERDURA NO DI STAGIONE PATATE – MELANZANE – ACETO – PEPE CARNE DI ALLEVAMENTO – GRASSI ANIMALI – SALUMI – BIBITE - CAFFE

DIETA MACROBIOTICA RISCHIO MALNUTRIZIONE	SCORBUTO ANEMIA IPOCALCEMIA DIMAGRIMENTO ESTREMO FUZNIONE RENALE



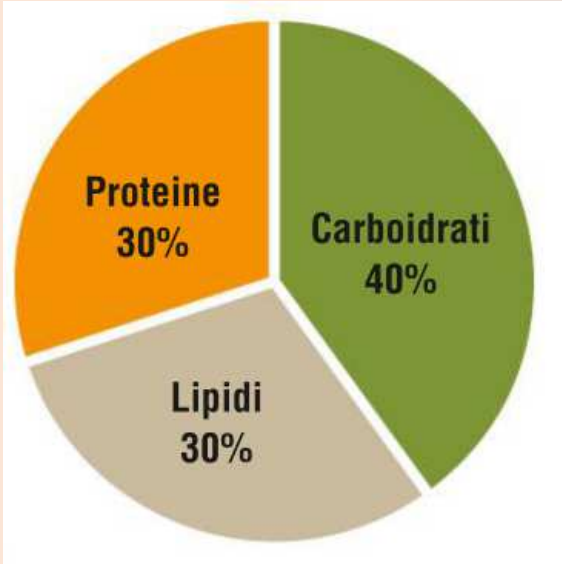
info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

CRONODIETA

- 1992
- PAOLO MARCONI
- MAURO TODISCO
- ASSUNZIONE DI CIBO AD ORARIO BEN PRECISO
- RITMI BIOLOGICI
- CONTROLLO ORMONALE

- **GH** → CREAZIONE MASSA MUSCOLARE – STIMOLA LA LIPOLISI – ORE DI NOTTE/SERALI
- **CORTISOLO** → PERDITA MASSA MUSCOLARE – ACCUMULO DI GRASSO ADDOME – PRESENTE ORE DI MATTINA – ASSENTE ORE DI SERA
- **INSULINA** → SINTESI DI GLICOGENO/PROTEINE /GRASSI → ATTIVATA DA AUMENTO DI GLICOGENO
- **GLUCAGONE** → INNALZAMENTO DELLA GLICEMIA

DIETA A ZONA



- CONTROLLA INSULINA – GLUCAGONE
- INSULINA = ACCUMULO ENERGIA
- GLUCAGONE = ORMONE DEL CONSUMO
- EQUILIBRIO DEI DUE ORMONI
- INGRESSO NELLA ZONA = VIVERE IN SALUTE
- P 30% - CARNE – PESCE – FORMAGGI - UOVA
- L 30% - OLIO EVO – MANDORLE - ARACHIDI - NOCCIOLE
- G 40% - GLUCIDI SEMPLICI : FRUTTA E VERDURA

AMERICA HEART ASSOCIATION DICHIARA:

- IPOCALORICA – IPERPROTEICA
- AUMENTO DI GRASSI SATURI ANIMALI

PERICOLOSA PER LA SALUTE

Barry Sears (1947-vivente)

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

PALEODIETA

- ✓ REGIME ALIMENTARE
- ✓ ANTENATI - CACCIATORI - RACCOGLITORE
- ✓ DIETA DEL CAVERNICOLO
- ✓ IMITARI L'ALIMENTAZIONE PREISTORICA: LORENZ CORDAIN 1950 VIVENTE
- ✓ ELIMINARE I CEREALI COLTIVATI: LEGUMI LATTE E DERIVATI – ZUCCHERI E TUTTI I PRODOTTI TRASFORMATI/INDUSTRIALI (PASTA-DOLCI)
- ✓ DIETA SENZA GLUTINE
- ✓ ALIMENTAZIONE CARNIVORA → UOMO CACCIATORE
- ✓ SELVAGGINA – CARNE MAGRA – PESCE – UOVA – INSETTI – LARVE – LUMACHE – MOLLUSCHI
- ✓ UOMO RACCOGLIE FRUTTA – BACCHE – ORTAGGI SELVATICI – SEMI
- ✓ ATTIVITA' FISICA COSTANTE
- ✓ DIETA IPERPROTEICA – NON EQUILIBRATA

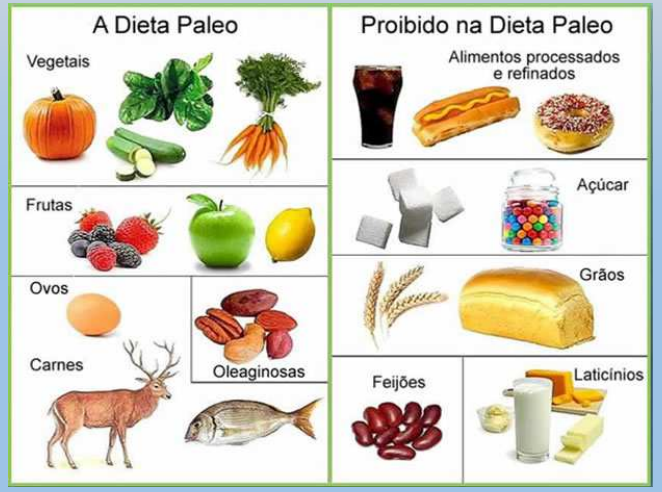
info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

PALEODIETA

ANTENATI CACCIATORI RACCOGLITORI	SI SELVAGGINA SI PESCE – UOVA DI UCCELLI SI INSETTI – LARVE – LUMACHE - MOLLUSCHI
CAVERNICOLO IPERPROTEICA	NO CEREALI/LEGUMI/LATTE E DERIVATI NO ZUCCCHERI/PRODOTTI TRASFORMATI NO GLUTINE
RACCOGLITORE IPOPROTEICA	VEGETALIANA/VEGANA SI FRUTTA/ORTAGGI/SEMI

SI ATTIVITÀ FISICA COSTANTE - NUTRIMENTO PER ISTINTO

NO LEGUMI/CEREALI/LATTICINI IPERPROTEICA - IPOPROTEICA



info: 328 8978236
Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

DIETA DUKAN

1. **ATTACCO** → 3 - 10 GIORNI → ALIMENTI PROTEICI = UOVA – CARNE - PESCE
2. **CROCIERA** → SI AGGIUNGONO LE VERDURE → DURA OGNI SETTIMANA PER 1 Kg PERDERE
3. **CONSOLIDAMENTO** → 10 GIORNI PER OGNI Kg PERSO → ALIMENTI AMIDACEI
4. **STABILIZZAZIONE** → ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

DIETA SBILANCIATA IPERPROTEICA NELLA FASE DI ATTACCO

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

DIETA NORDICA CHEF RENE REDZEPI RISTORANTE NOMA STELLATO	DIETA GIAPPONESE OKINAWA ARCIPELAGO GIAPPONE LONGEVITÀ
PAESI DEL NORD EUROPA(SCANDINAVI) SVEZIA/NORVEGIA/DANIMARCA/FINLANDIA/ISLANDIA	SI SOIA → TOFU/ZUPPA DI MISO
RISPETTO DELL'AMBIENTE/SALUTARE	SI GRANO SARACENO → PASTA DI SOBA
✓ Km 0 ✓ PESCE DI MARE ✓ VERDURA ✓ FRUTA DI BOSCO (MIRTILLI/LAMPONE/MORE/RIBES) ✓ CEREALI INTEGRALI ✓ PATATE (LEFSE = PATATA NORVEGESE) ✓ UOVA ✓ OLIO DI COLZA	SI VERDURA SI FRUTTA SI SPEZIE → CURCUMA ARTEMISIA SI PATATE DOLCI MODERATO PESCE CARNI MAGRE DIETA ANTINFIAMMATORIA RICCA DI VITAMINE/ANTIOSSIDANTI/FITONUTRIENTI IPOCALORICA 1200 Kcal DIETA SANA RIDUZIONE MALATTIE ANZIANO CARDIOVASCOLARI/TUMORE/DIABETE
NO CARNE/FRMAGGI/ALCOLICI VALIDA TERZA ETÀ BASSO COLESTEROLO CATTIVO IPERTENSIONE ANTINFIAMMATORIA NO DIABATE AIUTA A PERDERE PESO	IMPORTANTE ESSERE NORMOPESI FARE ATTIVITÀ FISICA DORMIRE ORE SUFFICIENTI STARE ALL'ARIA APERTA

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

LE SIRTUINE SONO STATE A LUNGO STUDIATE E LA LORO FUNZIONE È STATA ACCERTATA DA DIVERSI STUDI ANCHE SE ANCORA PARE CHE CI SIA MOLTO DA SAPERE AL RIGUARDO.

LE SIRTUINE IN BREVE:

- ❑ SONO PROTEINE CON PROPRIETÀ ENZIMATICHE;
- ❑ REGOLANO I PROCESSI METABOLICI LEGATI ALLA RESISTENZA INSULINICA;
- ❑ POSSIEDONO UN CONTROLLO SULL'IMMUNITÀ;
- ❑ HANNO UN RUOLO FONDAMENTALE NELL'EPIGENETICA;
- ❑ SONO COINVOLTE NELLE DIFESE VERSO LE MALATTIE TUMORALI;

- ✓ SIRTUINE = GENI DELLA MAGREZZA → SE SI ATTIVANO SI PERDE PESO
- ✓ LE SIRTUINE SONO PROTEINE ENZIMATICHE CHE VENGONO ATTIVATE DA ALCUNI ALIMENTI → DIMAGRIMENTO → BRUCIANO I GRASSI
- ✓ GLI ENZIMI SONO DEI CATALIZZATORI CHE ACCELERANO LE REAZIONI METABOLICHE
- ✓ AIUTANO A DISINTOSSICARSI E A COMBATTERI I RADICALI LIBERI, CHE CAUSANO INVECCHIAMENTO
- ✓ CONTRASTANO L'INSULINO RESISTENZA, RESPONSABILI DELL'AUMENTO DEL PESO

CAPPERI	KAEMPFEROL – QUERCITINA NON SONO FIORI MA BROCCOLI DI FIORI
CAFFE'	ACIDO CAFFEICO – ACIDO CLOROGENICO MENO CANCRO – DIABETE – FEGATO MALATTIE NEURODEGENERATIVE
OLIO EVO	OLEUROPEINA – IDROSSITIROSOLO SPREMITURA A FREDDO – MECCANICA
TE VERDE MATCHA	GALLATO DI EPIGALLOCATECHINA EGCG LA FOGLIA DEVE ESSERE SMINUZZATA IN POLVERE UTILIZZANDO UNA PIETRA DISSOLVENDOLA IN ACQUA E VIENE INGERITA
LEVISTICO SEDANO DI MONTE	QUERCITINA PREZZEMOLO DELL'AMORE - AFRODISIACO
PREZZEMOLO	APIGENINA – MIRICETINA → RINFRESCA LA BOCCA
CICORIA ROSSA	LUTEOLINA
CIPOLLA ROSSA	QUERCITINA PERDITE COTTURA QUERCITINA : 20% FRITTE – 65% MICROONDE 75% BOLLITE
RUCOLA	QUERCITINA – KAEMPFEROL → SELVATICA E INSALATA
SOIA	DAIDZEINA – FORMONONETINA → MISO OTTENUTI DAI FAGIOLI DI SOIA SENZA GLUTAMMATO MONOSODICO
FRAGOLE	FISETINA – RIDUCE PRODUZIONE INSULINA
CURCUMA	CURCUMINA → COLESTEROLO - DIABTETE
NOCI	ACIDO GALLICO

info: 328 8978236
Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

SIRTUINA → PROTEINA CHE ATTIVA IL GENE MAGRO

- Vino rosso
- Cacao
- Sedano
- Peperoncino
- Cavolo
- Grano saraceno
- Datteri Medjool
- Capperi
- Caffè
- Olio extravergine d'oliva
- Tè verde matcha
- Levistico o sedano di monte
- Prezzemolo
- Cicoria rossa
- Cipolla rossa
- Rucola
- Soia
- Fragole
- Curcuma
- Noci

VINO	RESVERATROLO (PINOT NERO)– PICEATANNOLO
CACAO 85% FOND	EPICATECHINA – (ATTENZIONE AL CIOCCOLATO ALALINIZZAO PER RIDURRE L'ACIDITA' – METODO OLANDESE SI RIDUCONO I FLAVONOIDI)
SEDANO	APIGENINA – LUTEOLINA SEDANO VERDE (CUORE E FOGLIE MAGGIORE CONCENTRAZIONE) SEDANO BIANCO (SBIANCAMENTO RIDUCE IL SAPORE FORTE E RIDUCE ANCHE LE SIRTUINE)
PEPERONCINO	LUTEOLINA – MIRCETINA – ATTIVA ANCHE IL METABOLISMO
CAVOLO	KAEMPFEROL - QUERCITINA
GRANO SARACENO	RUTINA – MONACI BUDDHISTI
DATTERI MEDJOOL	ACIDO GALLICO – CAFFEICO → 66% ZUCCHERI BILANCIATO DA POLIFENOLI COMBATTE IL DIABETE E DISTURBI CARDIACI

LIMITI DELLE DIETE DIMAGRANTI

1. **DISSOCIATE** → 1 SOLA CATEGORIA DI ALIMENTI → NON GARANTISCE EQUILIBRIO DI NUTRIENTI;
2. **IPERPROTEICHE** → DIETA DUKAN – TISANOREICA (GIANLUCA MECH) DECOTTOTOPIA – CHETOSI;
3. **IPERGLUCIDICHE** → TANTI GLUCIDI E POCHE PROTEINE → VEGETARIANE – VEGANE;

   RISO – PASTA – CEREALI VARI – PANE – VERDURA – FRUTTA;
4. **DIETA PRITKIN** = GRASSI 4% PROTEINE 20% VEGETALI GLUCIDI 76%;
5. **KEMPNER DIETE** = RISO E VEGETARIANA;

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)
Ordine Nazionale Biologi

DIETA MEDITERRANEA ***ANCEL KEYS*** **OLANDA – FILANDIA** GIAPPONE - GRECIA – ITALIA STATI UNITI – JUGOSLAVIA	5 PASTI – ALIMENTI POVERI - MONDO VEGETALE > MONDO ANIMALE **CONVIVILITA' – STAGIONALITA' – PRODOTTI LOCALI – ATTIVITA' FISICA – SOSTENIBILITA' AQUA** RISPETTO DEI LARN MAGGIORE CONSUMO: AGE – CARBOIDRATI INTEGRALI – PRODOTTI INTEGRALI
DIETA VEGETARIANA	ESCLUDE LA CARNE SI UOVA E SI LATTE
DIETA VEGANA – VEGETALIANA	ESCLUDE TUTTO IL CIBO DI ORIGINE ANIMALE E DERIVATI SOLO IL CIBO DI ORIGINE VEGETALE
DIETA CRUDISTA	80% DEL CIBO CRUDISTA → FRUTTA E VERDURA
DIETA FRUTTARIANA	CONSUMO ESCLUSIVO DI FRUTTA FRESCA E SECCA
DIETA EUBIOTICA	SCIENZA DEL VIVERE BENE → LUCIANO PECCHIA CORPO . MENTE – SPIRITO BIODINAMICA - STAGIONALITA' – ALIMENTI BIOLOGICI – RIDUZIONE DI PESCE E CARNE – NO SURGELATI – NO PRECOTTI – NO INDUSTRIA – NO FRUTTA E DOLCI A FINE PASTO - SI AL MIELE INTEGRALE - NO INTEGRATORI NO E FRITTI GRASSI - NO RAFFINATI – NO ALCOL – NO TABACCO – MASTICAZIONE ADEGUATA
DIETA MACROBIOTICA	50% - 90 % CEREALI INTEGRALI – 10% - 50% VERDURE E LEGUMI - STAGIONALITA' LIMITARE → ZUCCHERO – DOLCI – CIOCCOLATO – CARAMELLE SI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE NO → PATATE – POMODORI – MELANZANE – GRASSI ANIMALI – SALUMI – BIBITE – CAFFE'

CRONODIETA	**1992 - PAOLO MARCONI – MAURO TODISCO** **RITMI BIOLOGICI – CONTRTOLLO ORMONALI** **GH – CORTISOLO - INSULINA - GLUCAGONE**
DIETA ZONA	BARRY SEARS 1947 30 % PROTEINE 30 % LIPIDI 40% GLUCIDI SEMPLICI (FRUTTA E VERDURA)
DIETA PALEODIETA	***CACCIATORE – ANTENATI - RACCOGLITORE*** NO AI PRODOTTI TRASFORMATI – ALIMENTAZIONE CARNIVORA PESCE – UOVA – INSETTI – LARVE – LUMACHE – MOLLUSCHI – DIETA SENZA GLUTINE ATTIVITA' FISICA COSTANTE - DIETA IPERPROTEICA
DIETA DUKAN	***ATTACCO*** → 3-10 GIORNI UOVO - CARNE - PESCE ***CROCIERA*** → AGGIUNGONO LE VERDURE … 1 SETTIMA 1 Kg DA PERDERE ***CONSOLIDAMENTO*** → 10 GIORNI PER OGNI Kg PERSO ***STABILIZZAZIONE*** → ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

1. DISSOCIATE – IPERPROTEICHE – IPERGLUCIDICHE –
2. DIETA PRITKIN → GRASSI 4% - PROTEINE VEGETALI 20% - GLUCIDI 76%
3. KEMPNER DIET → VEGETARIANA A BASE DI RISO

info: 328 8978236
Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

DIETE

PIRAMIDE ALIMENTARE

TIPOLOGIE DI DIETE

info: 328 8978236
Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)