

Questo ciclo di conferenze pubbliche si pone l'obiettivo generale di promuovere un'educazione al consumo consapevole e all'adozione di corretti comportamenti alimentari e nutrizionali, attraverso la conoscenza e il consumo di prodotti ottenuti nel rispetto dell'ambiente e della salute.

Medici e professionisti esperti di nutrizione e scienze dell'alimentazione affronteranno aspetti generalmente trascurati dell'alimentazione, quali: la scelta alimentare intesa come strumento attivo e consapevole di prolungamento e ottimizzazione del proprio stato di salute e benessere; il ruolo del cibo nella prevenzione e nel trattamento delle principali patologie cronico degenerative tipiche della nostra società; l'adeguatezza dal punto di vista nutrizionale, i benefici per la salute e i vantaggi della dieta veg nella prevenzione e nel trattamento di alcune gravi patologie quali tumori, ipertensione, arteriosclerosi, infarto, ictus, diabete, obesità, osteoporosi, calcoli e altre che costituiscono le principali cause di morbilità e mortalità nei paesi industrializzati; l'eccessiva assunzione di proteine e le sue conseguenze; l'importanza della lettura delle etichette nella scelta dei prodotti; la conoscenza degli ingredienti e la corretta interpretazione delle tabelle nutrizionali; i vantaggi del ricavare proteine dai cibi vegetali anziché da quelli animali sin dall'età infantile, l'ecologia della nutrizione, l'impatto ambientale ed etico - sociale delle scelte alimentari ed altro ancora.

Ecco l'occasione per informarsi meglio, fare domande a medici esperti in nutrizione, soddisfare curiosità, superare qualche pregiudizio, ricevere stimoli e suggerimenti per migliorare il proprio benessere e quello del pianeta!

*I Centri di Servizio ricevono i finanziamenti dalle Fondazioni bancarie. Nella provincia di Modena sono presenti: Fondazione Cassa Risparmio di Modena, Fondazione Cassa Risparmio di Carpi, Fondazione Cassa Risparmio di Vignola, Fondazione Cassa Risparmio di Mirandola.*



progetto di sviluppo  
"Siamo quello che mangiamo"

**A.D.A**  
Amici degli Animali

in collaborazione con



# Siamo quello che mangiamo

**Aprile/Giugno 2010**

Sala Gradoni,  
Via Cialdini n. 4, Modena



**Venerdì 30 aprile**

**Ore 20.45**

Sala Gradoni, in via Cialdini n. 4, Modena

**“Cibo e benessere: le basi scientifiche per una corretta alimentazione”**

**Conferenza pubblica**

Le Linee Guida per una dieta varia e bilanciata volta a ridurre il rischio delle più frequenti patologie cronico- degenerative del nostro secolo: diabete, sovrappeso, ipercolesterolemia, osteoporosi, gotta, ipertensione arteriosa, demenze e tumori. Impariamo a leggere le etichette, conoscere gli ingredienti ed interpretare le tabelle nutrizionali all'insegna di un'alimentazione sana, gustosa e rispettosa della propria salute, di quella del pianeta e degli animali.

**Relatrice:** D.ssa Michela De Petris  
Medico chirurgo, specialista in Scienza dell'Alimentazione, ricercatrice presso l'Istituto Nazionale dei Tumori e l'Ospedale San Raffaele di Milano, medico della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana.

A seguire: spuntino vegan



**Venerdì 14 maggio**

**Ore 20.45**

Sala Gradoni, in via Cialdini n. 4, Modena

**“Alimentazione quale strumento di prevenzione biologica.”**

Agire oggi uno stile nutrizionale corretto permette un ruolo attivo nella determinazione del proprio stato di salute. Focus sulle evidenze scientifiche che supportano un'affermazione del genere. Alimentazione intesa non come nutraceutica, cioè terapia ad una patologia già in corso, ma come strumento attivo e consapevole di prolungamento e ottimizzazione del proprio stato di salute e benessere. Chiave di lettura quindi preventiva, nel tentativo di comprendere, avallare e quantificare il ruolo del cibo nella prevenzione delle patologie cronico degenerative tipiche della nostra società.

**Relatrice:** D.ssa Felicina Biorci  
Dottoressa in Scienze Biologiche, Master in Nutrizione Umana, Docente presso il SUISM - Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie - di Torino del corso di Igiene e del SUISM di Asti del corso di Alimentazione e Attività Fisica.

A seguire: spuntino vegan



**Venerdì 28 maggio**

**Ore 20.45**

Sala Gradoni, in via Cialdini n. 4, Modena

**“La scelta vegetariana: un investimento in salute fin dall'infanzia”**

**Conferenza pubblica**

È opinione diffusa, confermata dalla maggioranza dei medici, che dalla nascita fino ai 18 anni, nel periodo più importante per lo sviluppo del corpo e dell'intelligenza dell'essere umano, il consumo di carne, latte e uova si è assolutamente indispensabile. Il relatore, pediatra con alle spalle una lunga esperienza sul campo, anche chirurgica e ospedaliera, ci spiega invece come allo stato delle conoscenze scientifiche attuali non solo sia possibile, ma vada sostenuta la scelta di un'alimentazione vegetariana per il bambino: non solo è compatibile con le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti) ma nei primi due, tre anni di vita dovrebbe essere l'alimentazione raccomandata essendo la più fisiologica e salutare.

**Relatore:** Dott. Luciano Proietti  
Medico pediatra nutrizionista, ha collaborato alle ricerche sull'alimentazione vegetariana nel bambino presso il Centro di auxologia della Clinica Pediatrica dell'Università di Torino. Autore del libro “Figli vegetariani”. Padre di tre figli.

A seguire: spuntino vegan



**Venerdì 04 giugno**

**Ore 20.45**

Sala Gradoni, in via Cialdini n. 4, Modena

**“Una ricetta per non consumare il mondo. Tutti i perchè della scelta vegetariana”**

Una delle principali cause dei cambiamenti climatici e dell'inquinamento di acque e terreni; non solo: contribuisce anche in maniera decisiva alla fame globale nei paesi in via di sviluppo. E' il largo consumo di prodotti animali dei paesi Occidentali. Quello che decidiamo di acquistare al supermercato e di cui ci cibiamo tutti i giorni ha un impatto ambientale ed etico - sociale che la maggior parte dei consumatori non osa neanche immaginare. Oltre ai già citati aspetti sopra menzionati, vanno considerati gli antibiotici comunemente utilizzati per condurre un allevamento intensivo e che finiscono nei piatti dei consumatori. Inoltre, ovviamente, le miliardi di vite animali allevate e uccise per uno scopo non necessario e che solo pochi al mondo possono permettersi grazie alla fame del resto della popolazione umana.

Questi, ed altri, gli aspetti che verranno approfonditi nella serata.

**Relatrice:** D.ssa Roberta Bartocci  
Dottoressa in Scienze Biologiche, responsabile per la Lav delle campagne sul vegetarianismo e autrice di pubblicazioni su sperimentazione animale, metodi alternativi, alimentazione vegetariana. Mamma di un bambino di 1 anno.

A seguire: spuntino vegan

**Tutte le conferenze sono ad ingresso gratuito.**  
**Info: 320.4795021, 329.2108072**

*L'alimentazione basata su cibi vegetali si sta rivelando una valida alternativa alla dieta occidentale, responsabile delle principali malattie che affliggono le società ricche. Se i prezzi elevati delle carni non costringono a cambiare le abitudini alimentari, forse sarà tutto l'insieme - la combinazione di deforestazione, inquinamento, cambiamento del clima, carestia, malattie cardiache e crudeltà sugli animali - a incoraggiare gradualmente qualcosa di molto semplice: mangiare più vegetali e meno animali.*

*The New York Times, (28 gennaio 2008)*