



Impariamo a
distinguere
i grassi buoni
e i grassi cattivi
per la salute

Gli ALIMENTI sono costituiti dai PRINCIPI NUTRITIVI

zuccheri

acqua

grassi

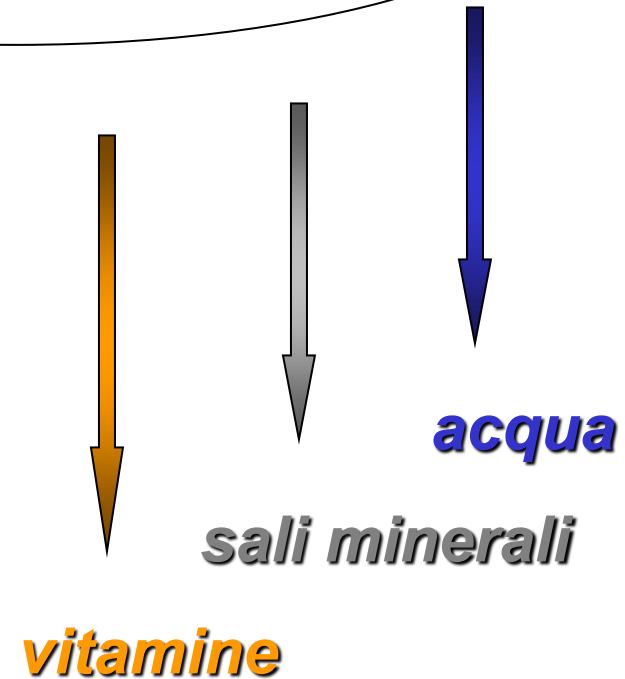
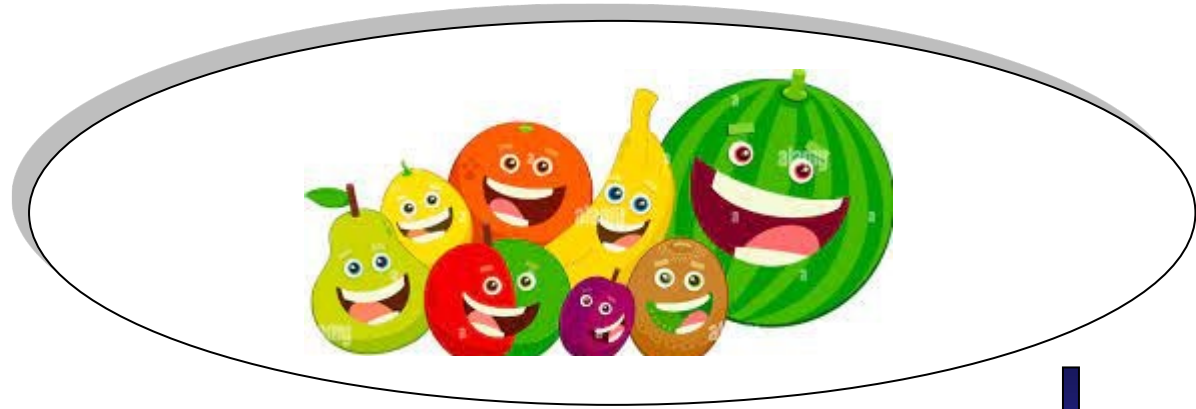
***sali
minerali***



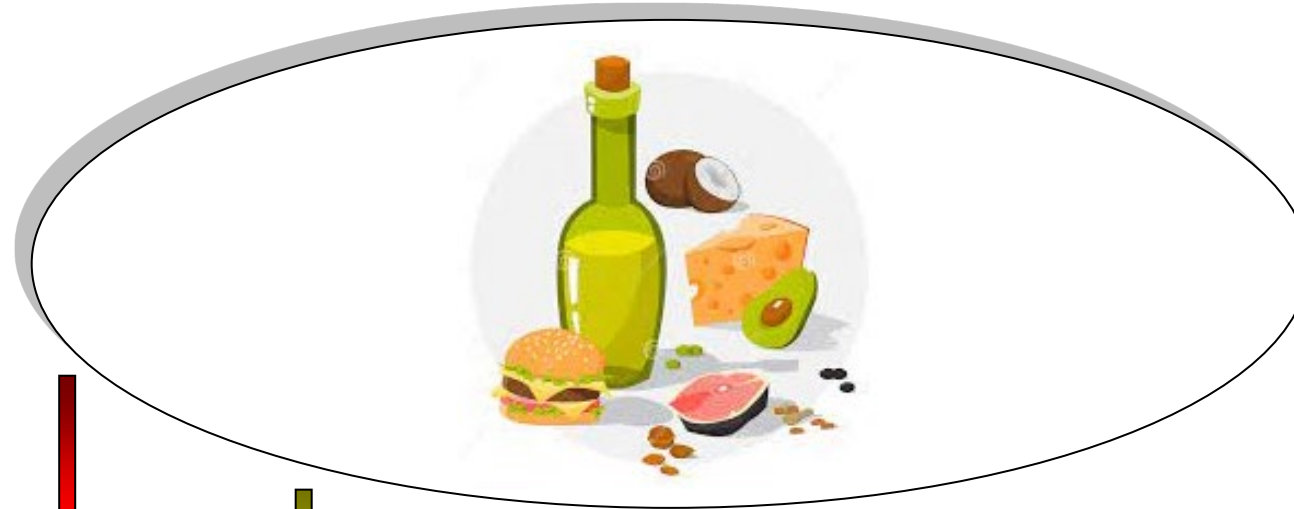
proteine

vitamine

PRINCIPI NUTRITIVI che non apportano energia



PRINCIPI NUTRITIVI che apportano energia



zuccheri

4 kcal/g

grassi

9 kcal/g

proteine

4 kcal/g



Zuccheri



Proteine





Grassi



olio

**Alcuni
grassi
sono
visibili**

Alcuni
grassi sono
visibili



prosciutto



**Alcuni grassi sono
visibili**

salame

Alcuni
grassi sono
visibili



carne

Altri grassi sono invisibili



pesce

Altri grassi sono invisibili



avocado



noci

Funzioni alimentari dei grassi



FORNISCONO
ENERGIA



VEICOLANO LE VITAMINE
LIPOSOLUBILI (A, D, E, K)

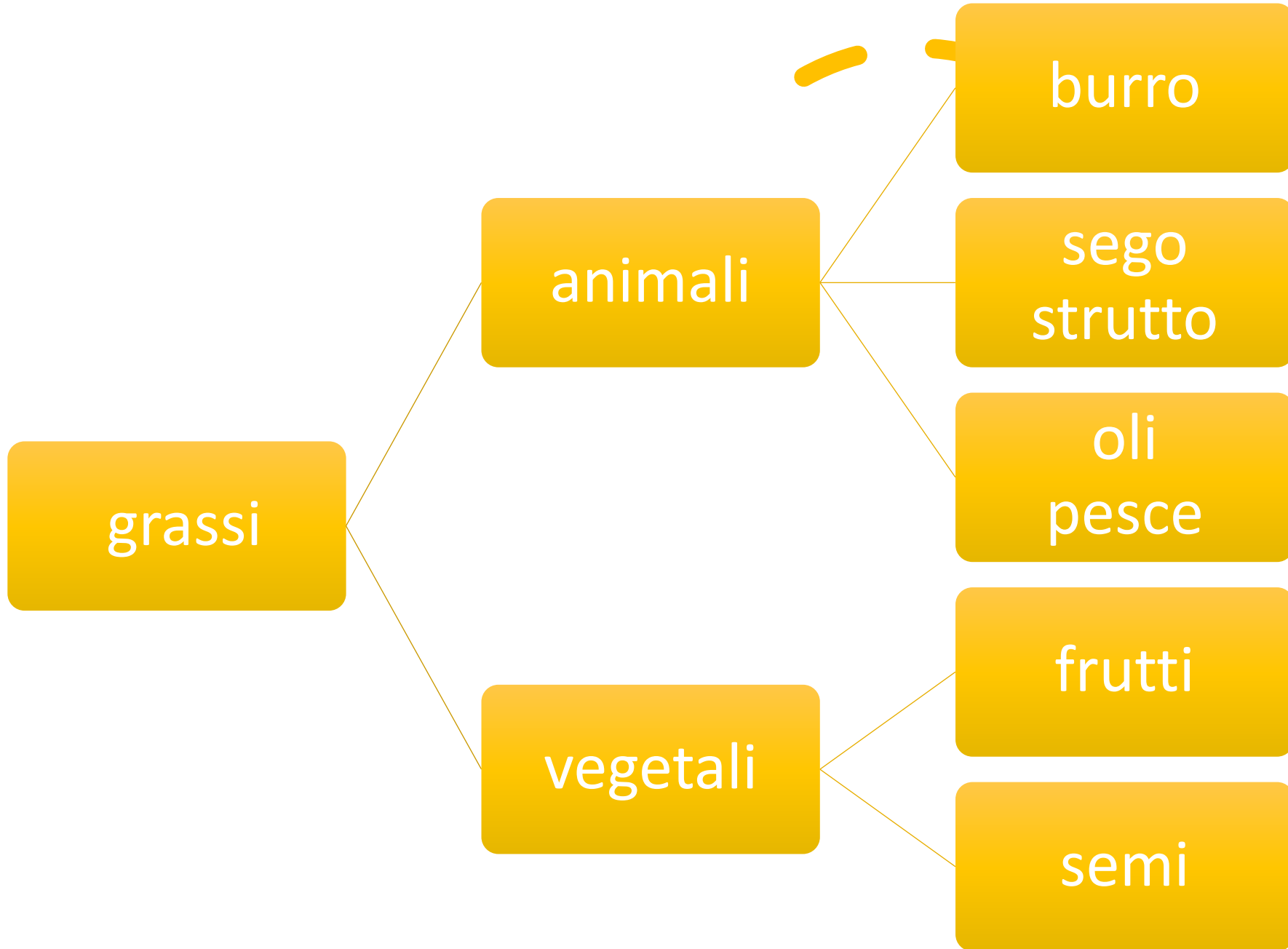


MIGLIORANO SAPORE
E CONSISTENZA DEGLI
ALIMENTI



COSTITUISCONO LE
MEMBRANE DEI
NEURONI

Quali sono gli alimenti grassi?



Quanti grassi
ci sono negli
alimenti?

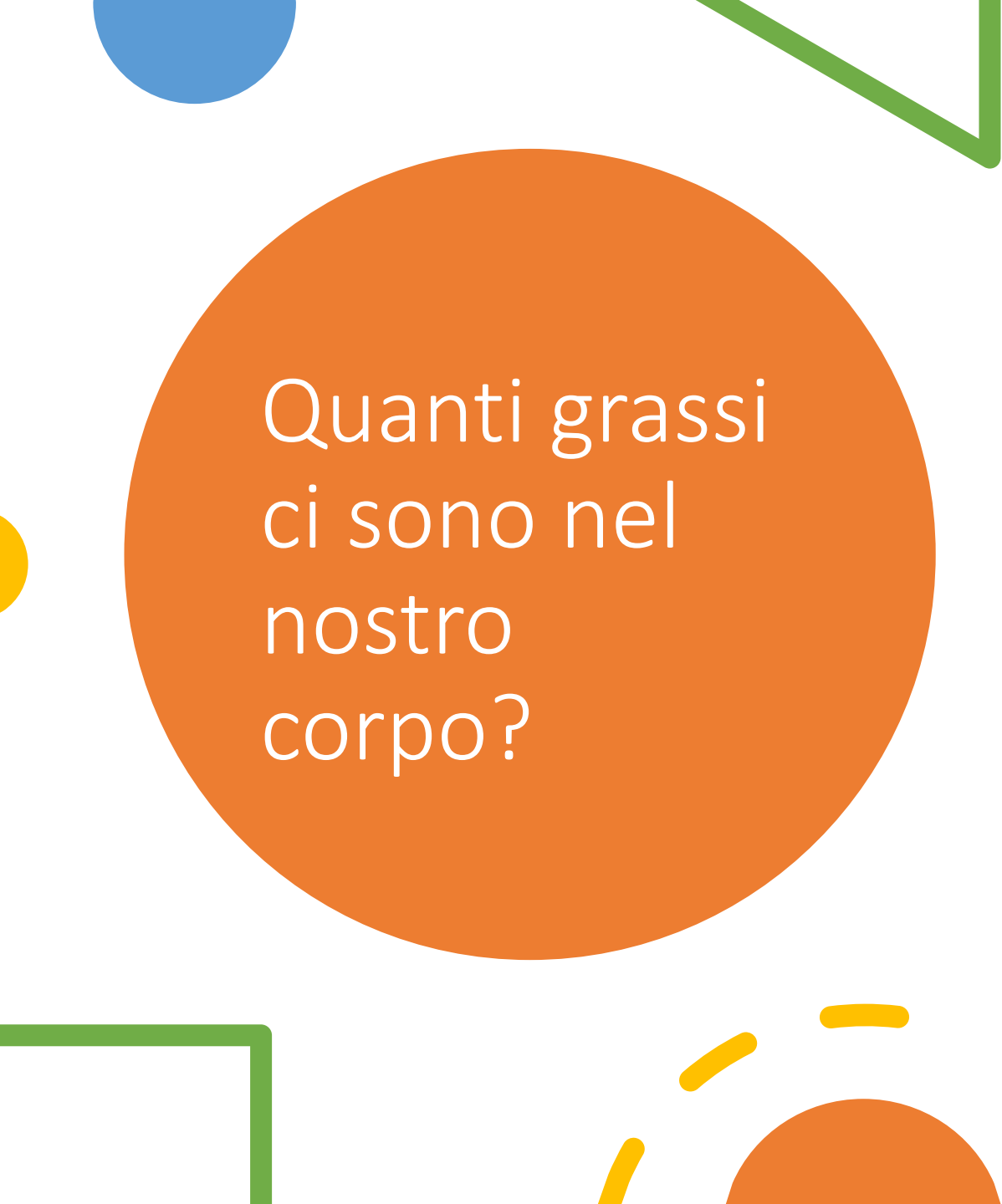
GRASSO	QUANTITÀ
---------------	-----------------

Oli	100%
-----	------

Burro	80%
-------	-----

Formaggio	40%
-----------	-----

Carne o pesce	20%
---------------	-----



Quanti grassi
ci sono nel
nostro
corpo?

- Mediamente : 10%
- In un atleta allenato: 4%



Grassi da scegliere

1. Latte intero



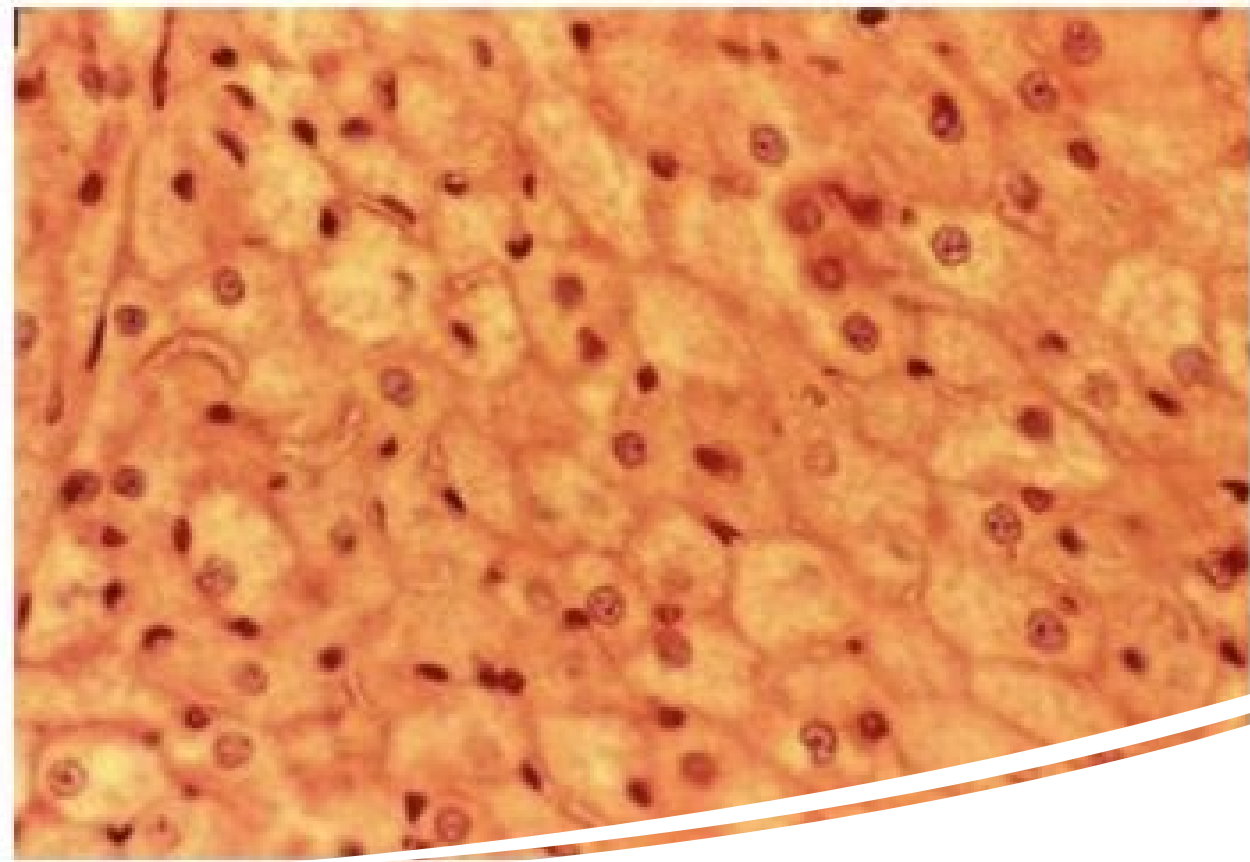
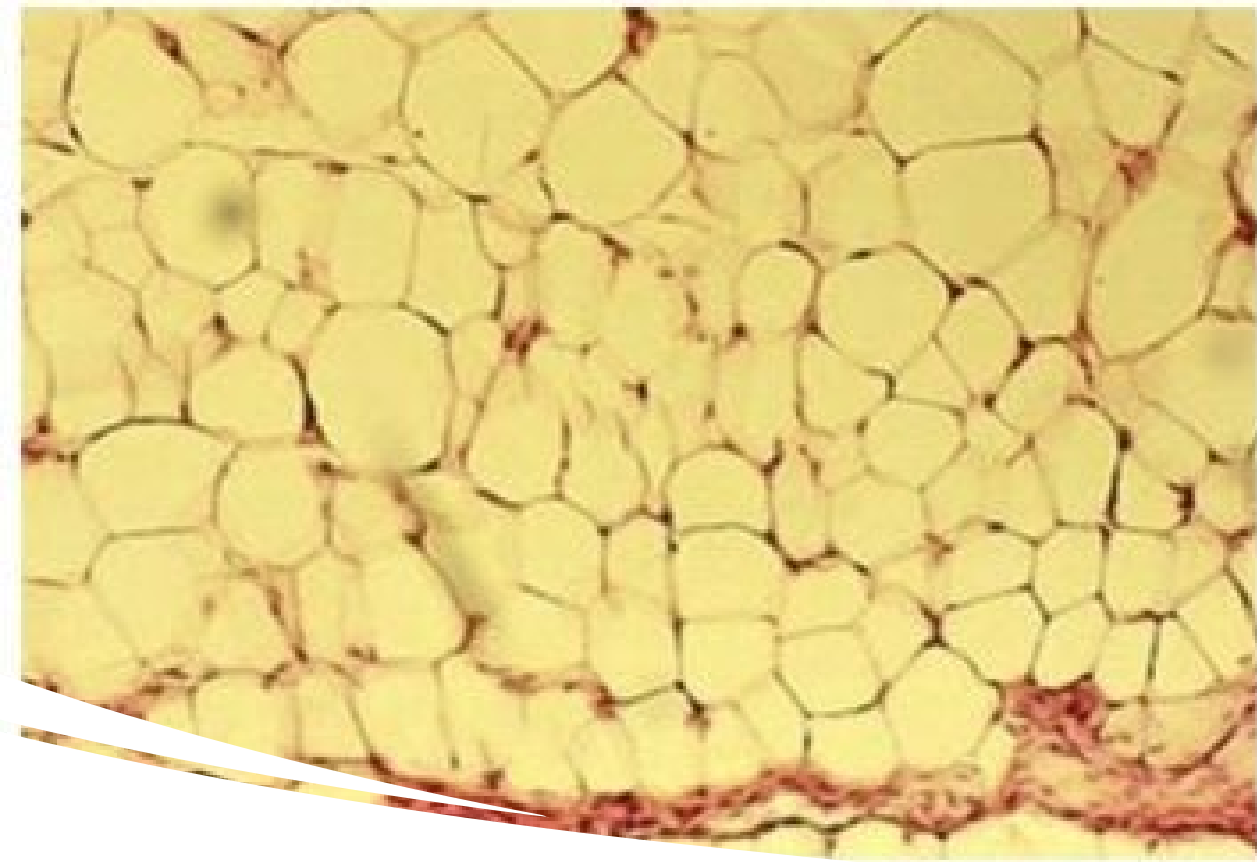
Latte può
essere

intero
4%

parzialmente
scremato
1,5%

scremato
0%





- Il tessuto adiposo può essere:
- bianco
- bruno

IL TESSUTO ADIPOSO BRUNO

PRIMA...

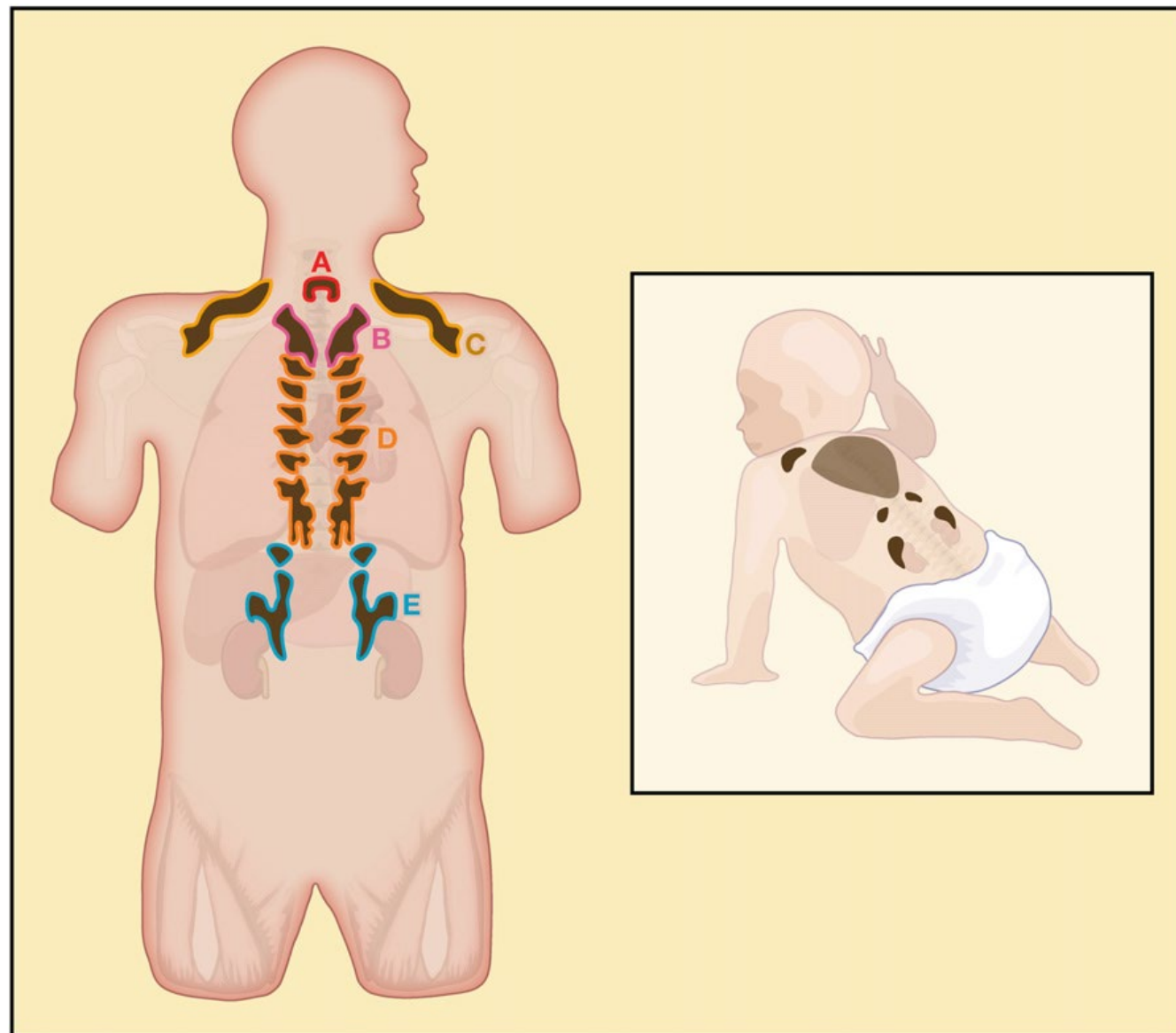
TESSUTO ADIPOSO BRUNO SOLO
NEI MAMMIFERI E NEI NEONATI

SOLO STUDI RECENTI...

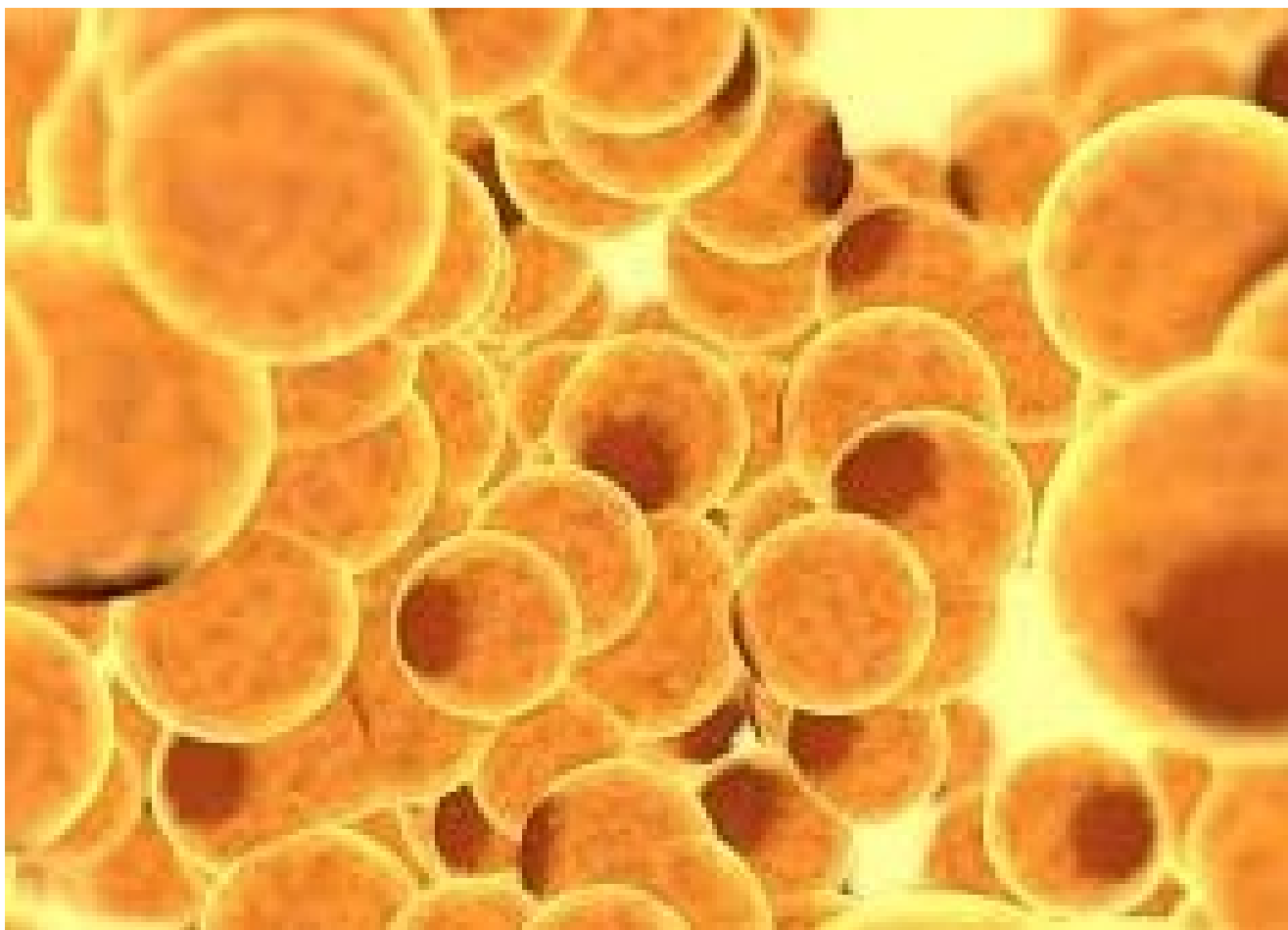
ANCHE NELL'UOMO

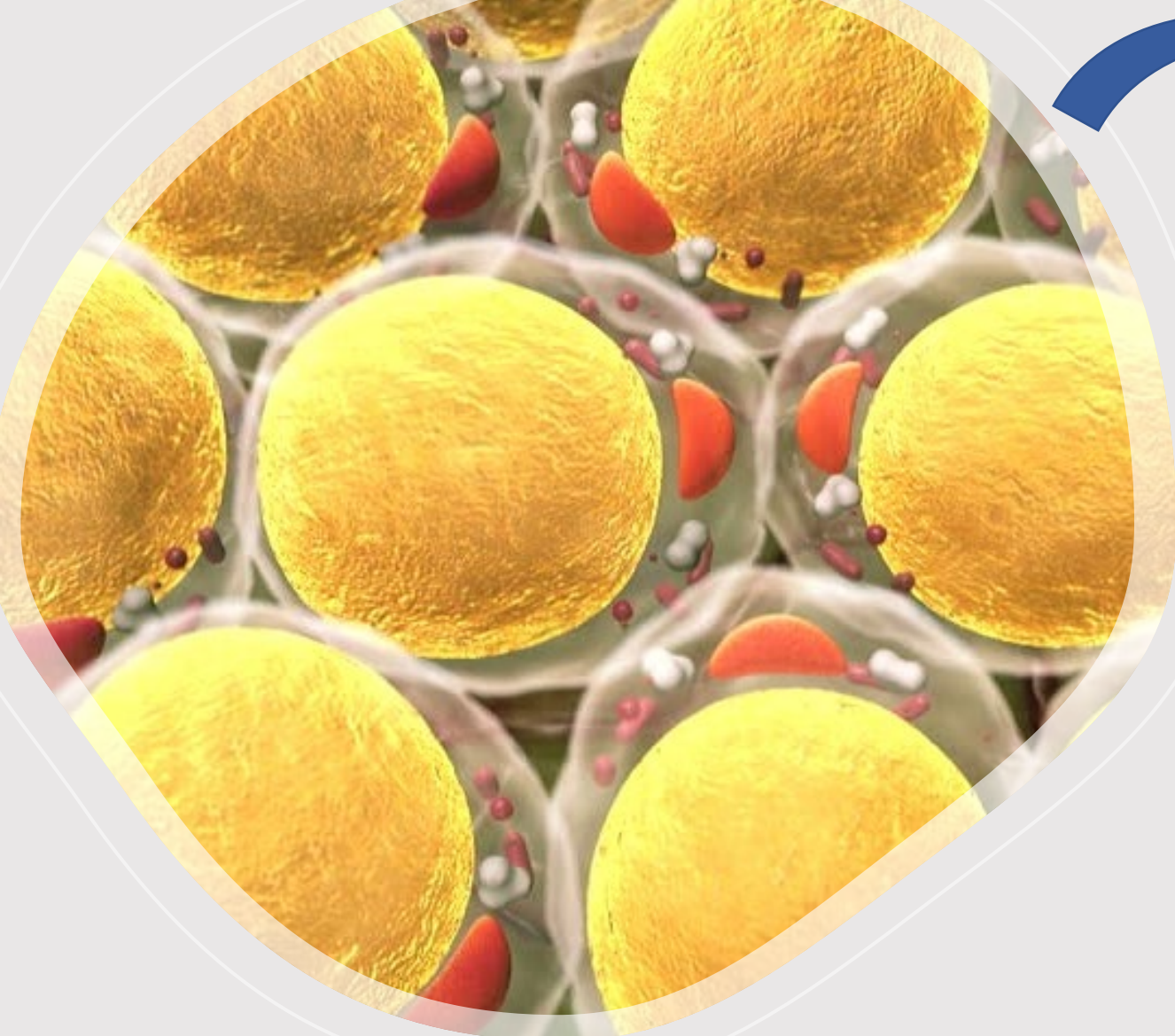


-
- **LOCALIZZAZIONE DEL TESSUTO ADIPOSO BRUNO**
 - **NELL'UOMO ADULTO E NEL NEONATO**









grasso
del latte



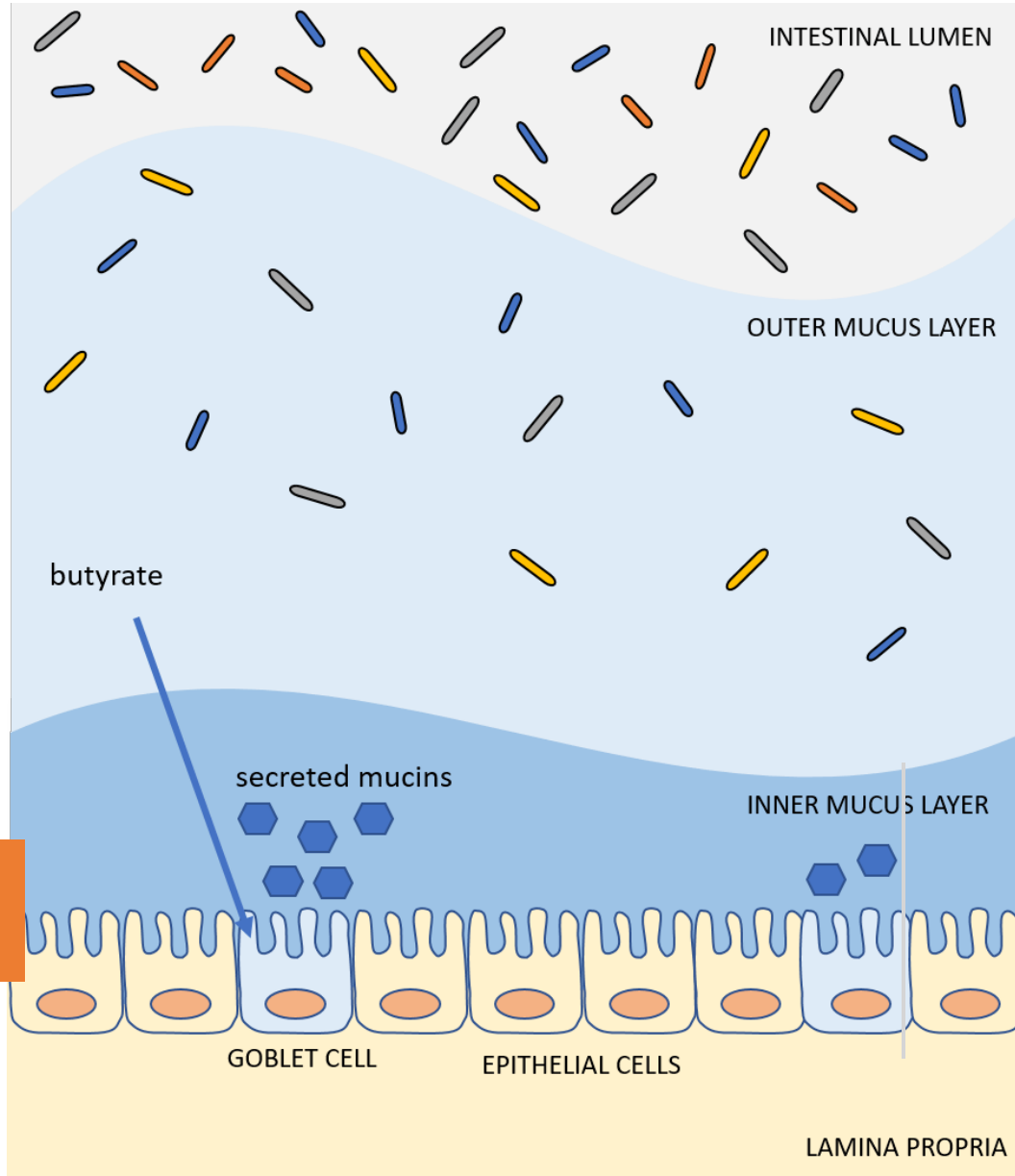
Il grasso
non viene
depositato,
ma utilizzato
per produrre
calore

**Mangiando
il latte intero o lo
yogurt intero**



2. Burro





L'intestino funziona meglio se mangiamo il burro

3. Olio extra vergine di oliva

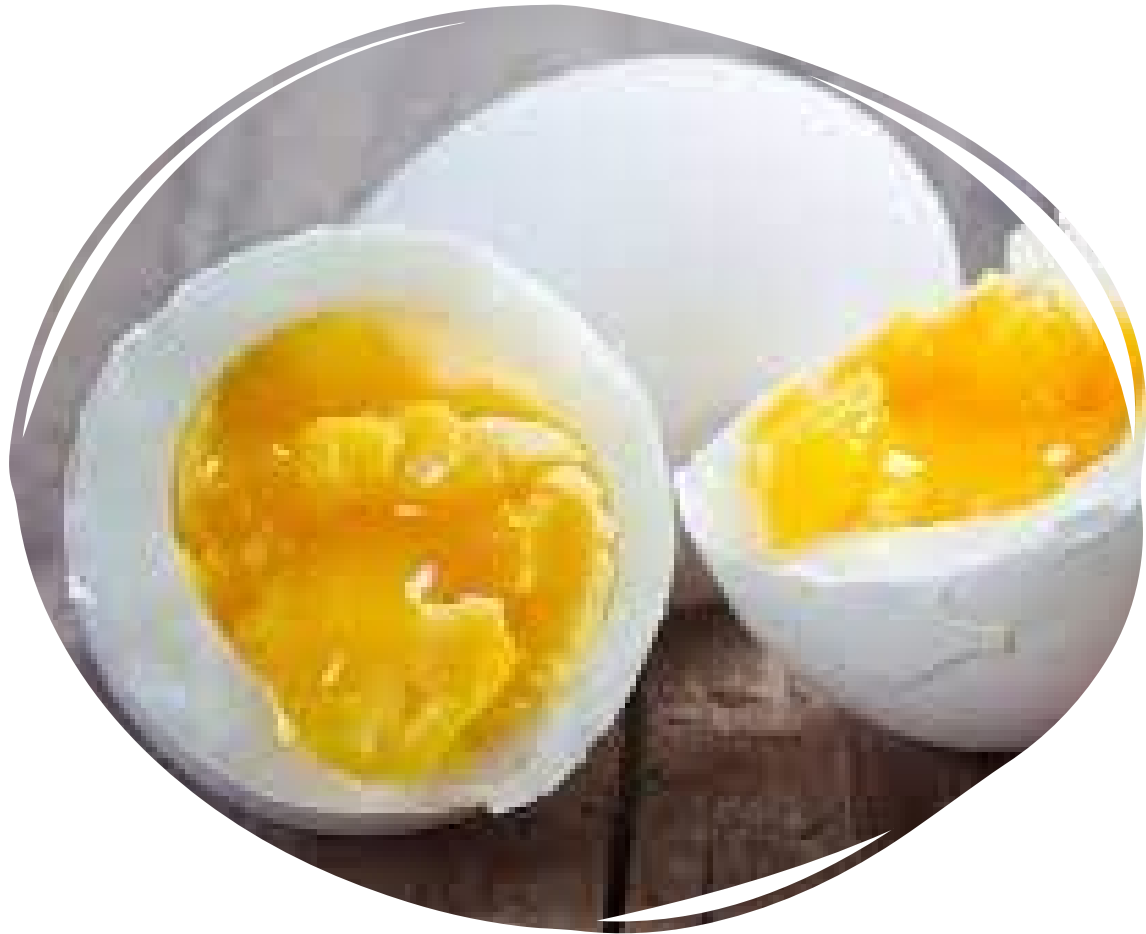


Nell'olio extra vergine di
oliva ci sono sostanze
che hanno un'azione:

antinfiammatoria

neuroprotettiva





4. Uova

LIPIDI DELLE UOVA

*Le uova nelle prime fasi dell'alimentazione
aumentano i livelli di colina e omega 3
utili per il cervello*

1 anno



1 uovo al giorno

5. Omega 3

Fonti vegetali



semi di lino



ribes nero



noci



sgombro, sardine, aringhe



salmone

Fonti animali

Perché si chiamano omega 3?

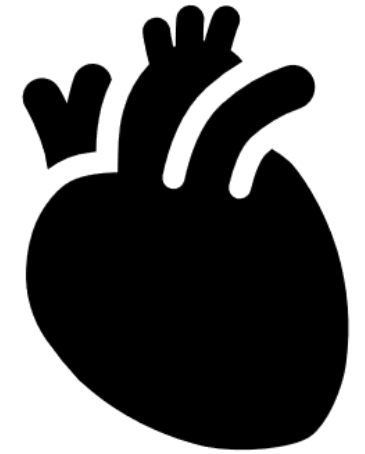
α

ω



OMEGA 3 SONO EFFICACI IN TANTE MALATTIE

Trigliceridemia	Ipertensione	Malattie cardiache	Ictus
Alzheimer	Parkinson	Diabete	Artrite reumatoide
Osteoartrite	Osteoporosi	Perdita di peso	Disordini alimentari
Ustioni	Malattie della pelle	Sindrome colon irritabile	Asma
Tumore	Depressione	Neurosviluppo	



EFFETTI DEGLI OMEGA 3 SULLO SVILUPPO DEL CERVELLO



1

Migliore attività del
cervello



2

Migliore
coordinazione
occhio-mano



3

Migliori prestazioni
nel risolvere i
problemi



Grassi da eliminare



1. Grassi idrogenati





Come viene preparata la margarina

preparazione
fase grassa

preparazione
fase acquosa

emulsione

solidificazione





2. Oli rettificati

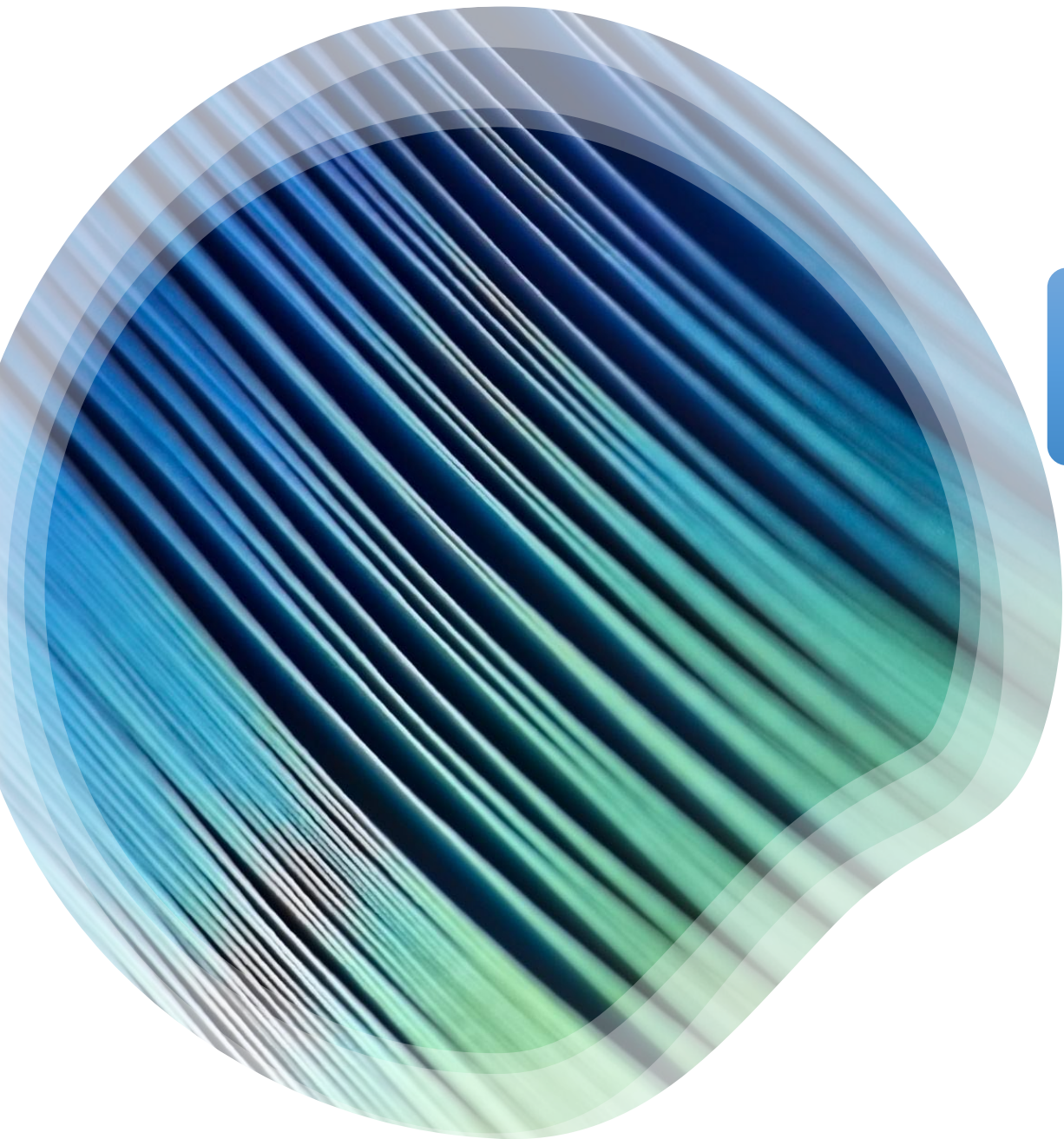
PROCESSO DI PURIFICAZIONE DELL'OLIO

eliminazione mucillagini

eliminazione acidi

eliminazione colori

eliminazione odori





Concludendo:
quali grassi eliminare?



margarina



olio di semi rettificati



Concludendo:
quali grassi scegliere?



තේරුම් ගන්න විකක් වෙලා යයි.. එත් මෙය දහසක්
වටින ආදර්ශයක් දෙන වායරුපයක්

Il cibo prima del farmaco

