

# Programma del Corso di Educazione Alimentare Auser di Marina di Ginosa (Taranto)

**Docente:** Tecnologo Alimentare Dottor Liborio Quinto

**Sito Web Scientifico Personale:** <https://liborioquinto.altervista.org/>

**Professione:** Informatore Scientifico del Nutraceutico

Argomenti Trattati:

1. Composizione chimica del corpo Umano
2. Composizione chimica degli alimenti: Acqua, Zuccheri, carboidrati, grassi, colesterolo, proteine, fibre vegetali. Vitamine, sali minerali e sostanze fitochimiche.
3. Descrizione della fisiologia dell'apparato digerente: Bocca, esofago, stomaco, intestino, Fegato, Pancreas, colecisti e sali biliari. Importanza della Masticazione.
4. Composizione chimica e microbiologica delle Feci; i vantaggi di avere una flora batterica Intestinale sana.
5. Frutta e Verdura, fonte di minerali alcalini, enzimi, fibre, terpeni e polifenoli.
6. Alimenti amidacei: patate, legumi, cereali, mais
7. Le Materie grasse: olio di Oliva, oli di girasole, Panna, Burro, olio di cocco, olio di Palma, grassi animali.
8. Importanza dell'Olio Extra vergine di Oliva nella Dieta
9. Oli ricchi di Omega-3 e Omega-6, e la loro influenza sull'infiammazione e l'aggregazione Piastrinica.
10. Ruolo delle Vitamine e degli omega-3 sulla salute cardiovascolare e del cervello; Come le vitamine influenzano il ciclo dell'omocisteina.
11. Latte e derivati lattiero caseari; Differenza tra latte di mucca e latte umano.
12. Lo Yogurt: un alimento ricco di batteri lattici.
13. **L'Acido Sialico "Non Umano Neu-5Gc"** abbonda nei latticini e nelle carni Rosse: ecco perché preferire le Carni bianche, le uova ed il pesce.
14. Il metabolismo dell'alcool, ed i danni che provoca.
15. I 4 tipi di intolleranza al latte: Intolleranza al lattosio, galattosemia, allergie alle proteine del latte, Intolleranza alle Casomorfine in soggetti carenti di DPP-4.
16. Il glutine: la proteina del grano. Cenni sulla celiachia e della gluten sensitivity
17. Definizione di glicemia, curva glicemica, Indice glicemico e carico glicemico.
18. I vantaggi di praticare l'attività fisica aerobica
19. Differenza tra dimagrimento e deperimento
20. Ruolo del sale, delle frittture e dello zucchero e dello stress, nello sviluppo delle malattie cardiovascolari
21. I grassi Idrogenati pericolosi per il cuore e cervello; Le frittture se le eviti, meglio stai.
22. I Metalli Pesanti: Mercurio, Piombo, Cadmio, Cesio, Arsenico, alluminio.
23. Le diossine e PCB: cosa sono, come si formano, e come si accumulano nel tessuto adiposo
24. Le Micotossine prodotte dalle muffe sugli alimenti: Aflatossine, tricoteceni, Ocratossine, Fumossine
25. Descrizione di alcuni Integratori alimentari benefici per la salute: Reishi, Cordyceps sinensis, curcuma, Boswellia, bromelina, gli oli di pesce Omega-3 ad alto grado in EPA + DHA, zinco, vitamina C, il selenio, il glutatione, il resveratrolo della buccia dell'uva, l'oleocantale dell'extravergine di oliva, i salicilati, i polifenoli, etc.