



Corso di Nutrizione Biorganica

Scuola di Osteopatia

17- 18 - 19 Maggio - Torino

4 -5 - 6 Ottobre - Sartirana



17 MAGGIO

17 MAGGIO - dr. Baldini - MATTINA

Alimenti, Cotture ed Effetto terapeutico

- ✓ il nutrimento, sostegno della vita e l'idea di alimentazione in ottica terapeutica (Introduzione)
- ✓ le stoviglie più comunemente utilizzate
- ✓ il microonde, la griglia, la bollitura, al vapore, fritto e soffritto
- ✓ chimica e trasformazione degli alimenti con le diverse cotture
- ✓ regole generali di applicazione terapeutica delle diverse cotture

17 MAGGIO 2019 - dr. Baldini - POMERIGGIO

La chimica dei nutrienti e falsi miti – Parte I

- ✓ lo zucchero
- ✓ il sale
- ✓ il latte
- ✓ il riso
- ✓ gli oli: extravergine di oliva vs extravergine di palma
- ✓ i grassi per le frittture: tra scienza e terapia
- ✓ gli OGM

Focus sulle costituzioni secondo la Medicina Tradizionale Cinese: EPATICI



18 MAGGIO

18 MAGGIO 2019 - dr. Gioda - MATTINA

La chimica dei nutrienti e falsi miti – Parte II

- ✓ la fisiopatologia della celiachia
- ✓ intolleranza al glutine
- ✓ allergia al frumento

18 MAGGIO 2019 - dr. Baldini - POMERIGGIO

La chimica dei nutrienti e “terapia” dietetica

- ✓ il glutine e l'origine dei grani
- ✓ i grani antichi vs moderni: tossicità e celiachia
- ✓ la gluten sensitivity
- ✓ la dieta senza glutine: attenzione al giusto equilibrio

Focus sulle costituzioni secondo la Medicina Tradizionale Cinese: SURRENALICI



19 MAGGIO

19 MAGGIO 2019 - dr. Baldini - MATTINA

Effetto organico dei Macronutrienti – I carboidrati

- ✓ meccanismi fiso-neuro-endocrini di regolazione glicemica
- ✓ assorbimento intestinale: il ruolo della bilancia dei macronutrienti e il diagramma tempo/glicemia per la scelta nutrizionale
- ✓ glicemia e funzionalità del sistema nervoso centrale: ruolo dell'insulina nella depressione
- ✓ glicogeno ed efficienza dell'attività muscolare: adattamento alla dieta chetogenica e la problematica del peso negli sport da combattimento (Esempi pratici)
- ✓ esempi di associazioni nutrizionali per creare un equilibrio glicemico

Effetto organico dei Macronutrienti – Le Proteine

- ✓ cenni di struttura biochimica delle proteine e valore nutrizionale
- ✓ funzione plastica delle proteine negli sport di resistenza: velocità di assorbimento proteico
- ✓ le proteine della carne e loro indicazioni
- ✓ le proteine del pesce e lo stimolo metabolico
- ✓ l'uovo e il suo ampio spettro di utilizzo
- ✓ le proteine del latte e derivati e loro azioni sedative e rallentanti il metabolismo
- ✓ le proteine vegetali e loro ridotta applicazione

Focus sulle costituzioni secondo la Medicina Tradizionale Cinese: PANCREATICI

19 MAGGIO 2019 - dr. Baldini - POMERIGGIO

Effetto organico dei Macronutrienti – I lipidi

- ✓ struttura e funzione dei lipidi: saturi, insaturi, polinsaturi, omega 3 e omega 6
- ✓ la scelta scientifica e razionale in campo nutrizionale del “grasso”
- ✓ lipidi e funzione ormonale maschile e femminile
- ✓ il falso mito del grasso che fa ingrassare: focus sulla dieta LCHF

Colesterolo e trigliceridi

- ✓ metabolismo del colesterolo e trigliceridi
- ✓ LDL, VLDL, HDL e sistema vascolare
- ✓ esempi di trattamento Nutrizionale nei pazienti con ipercolesterolemia a seconda dell’assetto costituzionale (epatico-surrenalico-pancreatico)

Parte Pratica di cucina

Sede di Sartirana

4-5-6 OTTOBRE 2019



4 OTTOBRE

4 OTTOBRE 2019 - dr. Baldini - MATTINA

Micronutrienti

- ✓ sodio, calcio, potassio, magnesio, iodio, ferro, cromo, ecc.
- ✓ i minerali tossici: alluminio, cadmio, mercurio e piombo
- ✓ vitamine idrosolubili
- ✓ vitamine liposolubili

La scienza dietro le Ricette Popolari

- ✓ completezza e vitalità massima dell'alimento crudo
- ✓ storia delle varie modalità di cottura
- ✓ la grande utilità organica di un corretto utilizzo del fritto
- ✓ cotture trifolate, ripassate, al vapore, alla piastra, al forno, ecc.
- ✓ discussione di effetti organici di alcune ricette: Pasta aglio, olio e peperoncino, Patate fritte, Cotolette, Caprese, Cicoria Ripassata, Involtino di Melanzana ripieno con ricotta, Scamorza ai ferri



TEST DI VALUTAZIONE

4 OTTOBRE 2019 - dr. Baldini - POMERIGGIO

Regole biochimiche e fisiologiche per una corretta associazione dei cibi e la stesura di un piano nutrizionale:

- ✓ possibilità
- ✓ variabilità
- ✓ completezza organica
- ✓ equilibrio: NO agli eccessi

Linee guida nutrizionali e rimedi nei più comuni e frequenti disturbi organici

- ✓ dissenteria e diarrea
- ✓ stipsi
- ✓ fermentazione e meteorismo intestinale
- ✓ nausea e vomito
- ✓ sindrome influenzale
- ✓ cistiti e candidosi
- ✓ intolleranze alimentari e allergie



5 OTTOBRE

5 OTTOBRE 2018 - dr. Baldini

Il metabolismo e le sue regole - MATTINO

- ✓ il termine metabolismo e suo significato organico
- ✓ stile di vita e aumento dell'incidenza dell'obesità
- ✓ assi di attivazione metabolica
- ✓ stimoli metabolici dei macronutrienti e loro funzioni
- ✓ stimoli metabolici dei micronutrienti: vitamina C, ferro, acido citrico ...
- ✓ stimoli organici e diretti: fegato, tiroide e attivazione nervosa.
- ✓ alimenti e associazioni stimolanti o rallentanti il metabolismo

La gestione dei liquidi in un piano nutrizionale - POMERIGGIO

- ✓ fisiologia dei liquidi.
- ✓ Il paradosso: l'eccesso di acqua fa ingrassare! Valutazione biochimica delle analisi delle urine (prova in classe con gli studenti)
- ✓ quadri fisio-patologici di imbibizione organica e coinvolgimento organico
- ✓ alimenti e associazioni ad azione diuretica e antidiuretica

Focus sulle costituzioni secondo la Medicina Tradizionale Cinese: POLMONARI E RENALI



6 OTTOBRE

6 OTTOBRE 2019 - WORKSHOP LA GRANDE ABBUFFATA - dr. Baldini

Proiezione del film «La grande abbuffata»

Sunto delle costituzioni umane secondo la medicina tradizionale cinese

✓ Pratica di cucina