



Nutrire il corpo, alimentare la salute: un viaggio nel mondo vegetale

Benvenuti a questo corso! Esploreremo insieme il mondo vegetale, scoprendo come un'alimentazione vegetale può nutrire il corpo e alimentare la salute. Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi a una dieta (più) vegetale, per motivi di salute, etica o semplicemente curiosità.

+39 3756720407
manuela.nutrizionista@gmail.com
www.manuelarossettinutrizionista.com



Manuela Rossetti - Biologa Nutrizionista

Sono appassionata di nutrizione e mi dedico a migliorare la salute dei miei pazienti attraverso un approccio personalizzato.



Dott.ssa Manuela Rossetti
Biologa Nutrizionista



Formazione ed Esperienze

- 1 Laurea in **Scienze Biologiche** presso l'Università degli studi di Milano Bicocca.
- 2 Laurea in **Alimentazione e Nutrizione Umana** presso l'Università degli studi di Milano.
- 3 Tirocinio presso l'Ospedale di Bollate nel reparto di **dietologia pediatrica**.
- 4 Collaborazioni con fisioterapisti, osteopati e personal trainer.
- 5 Attualmente lavoro presso il mio **studio privato** in Via Barbarossa, 10 a Cesano Maderno



Chi è il Biologo Nutrizionista?

Competenze

Valutazione dello **stato e del fabbisogno nutrizionale ed energetico.**

Elaborazione e determinazione di profili nutrizionali.

Miglioramento dello **stato di salute** della persona.

Ruolo

Professionista sanitario specializzato in nutrizione.

Fornisce consulenza personalizzata per una **dieta sana ed equilibrata.**

Supporta individui **sani e con patologie già diagnosticate.**

Le mie competenze



**Alimentazione
come prevenzione**



**Educazione
alimentare**
dallo svezzamento fino
all'adolescenza



Casi fisiologici
gravidanza, allattamento,
anziani



Casi patologici
sovrapeso/obesità,
celiachia, dislipidemie,
diabete, problemi digestivi,
gonfiore addominale

Le mie competenze



Allergie e intolleranze alimentari



Alimentazione sportiva



Malnutrizione
sottopeso, anorexia,
bulimia, binge eating
problemi del
comportamento
alimentare



Diete particolari
dieta mediterranea,
vegetariana, ovo
vegetariana, vegana,
flexitariana

Programma del corso

Benvenuti al corso "Nutrire il corpo, alimentare la salute: un viaggio nel mondo vegetale"! Questo programma è pensato per chi è interessato a esplorare il mondo dell'alimentazione vegetale, sia per motivi di salute, di benessere o per un impegno etico verso il pianeta. Insieme, attraverseremo un percorso ricco di informazioni e spunti pratici per comprendere al meglio i benefici di una dieta a base vegetale e per imparare a costruire un'alimentazione equilibrata e adatta alle proprie esigenze.

Durante le lezioni esploreremo vari aspetti, dalla definizione di dieta vegetale alle sue potenzialità preventive e terapeutiche, passando per l'analisi nutrizionale e la pianificazione dei pasti. Impareremo a leggere le etichette degli alimenti e a fare scelte consapevoli per un'alimentazione sana e sostenibile. Insieme, affronteremo anche le sfide e i dubbi che possono sorgere nel seguire una dieta vegetale, fornendo soluzioni concrete per mantenerla nel tempo.

1 Prima Lezione

Introduzione al corso: chi sono, cosa intendiamo per dieta vegetale, differenza tra vegetariano e vegano.

3 Terza Lezione

Aspetti ambientali di una dieta vegetale.

5 Quinta Lezione

Criteri di una dieta sana, metodo piatto veg.

2 Seconda Lezione

Perché scegliere un'alimentazione vegetale (o più vegetale), le tendenze di mercato, diete vegetali nella prevenzione e nella terapia delle malattie croniche.

4 Quarta Lezione

Fondamenti di nutrizione: macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi), nutrienti "a rischio" (ferro, calcio, zinco, iodio, omega 3, vitamina D e vitamina B12).

6 Sesta Lezione

Pianificazione dei pasti bilanciata, esempio di menù settimanale.

Programma del corso

7 Settima Lezione

Come leggere le etichette degli alimenti.

9 Nona Lezione

Diete vegetali in condizioni fisiologiche (gravidanza e allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenti, anziani e atleti).

11 Undicesima Lezione

Prepariamo un menù settimanale insieme.

8 Ottava Lezione

Cibi vegetali "particolari" (lievito alimentare, granulare di soia, miso, Tofu, tempeh, latte di cocco, alga nori).

10 Decima Lezione

Strategie per mantenere una dieta vegetale equilibrata a lungo termine: ripasso del piatto veg, domande da porsi ogni giorno.

12 Dodicesima Lezione

Lezione libera a tema scelto dai partecipanti.

Diete Vegetali: Definizione e Motivazioni

Le diete vegetali escludono completamente carne, pesce, uova e latticini, offrendo un'alimentazione 100% vegetale.

Motivazioni

Le scelte di seguire una dieta vegetariana sono varie, come il rispetto degli animali, la sostenibilità ambientale, la prevenzione di patologie o la loro gestione non farmacologica.

Nutrizione

Una dieta vegetariana bilanciata può fornire tutti i nutrienti necessari, inclusi proteine, vitamine e minerali, attraverso un consumo adeguato di verdure, frutta, cereali integrali, legumi, frutta secca e semi.

Modelli Vegetariani: Un Approfondimento

Dieta	Descrizione
Vegetariana	Esclude carne, pesce e prodotti di origine animale, ma può includere o meno uova e latticini
Ovo-latto-vegetariana	Esclude carne e pesce, ma include uova e latticini.
Lacto-vegetariana	Esclude carne, pesce e uova, ma include latticini.
Ovo-vegetariana	Esclude carne, pesce e latticini, ma include uova.
Vegana	Esclude tutti i prodotti di origine animale, inclusi carne, pesce, uova, latticini e derivati. Può escludere il miele, in quanto prodotto animale.



Il Vegetarianismo: Un'Opzione Sostenibile

Le diete vegetariane offrono diversi vantaggi per l'ambiente, contribuendo a ridurre l'impronta di carbonio e a preservare le risorse naturali.

1 Impronta di Carbonio Ridotta

La produzione di carne ha un impatto ambientale elevato, mentre le coltivazioni vegetali sono più sostenibili.

2 Conservazione delle Risorse

Le diete vegetariane richiedono meno terra e acqua rispetto all'allevamento di animali.

3 Biodiversità

Le diete vegetariane promuovono la biodiversità, contribuendo alla conservazione di ecosistemi delicati.





Diete Vegetariane e Salute

Le diete vegetariane, se ben pianificate, possono portare a numerosi benefici per la salute.

Riduzione del Rischio di Malattie

Le diete vegetariane sono associate a un rischio minore di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro.

Miglioramento della Salute Intestinale

L'elevato contenuto di fibra nelle diete vegetariane promuove una sana digestione e il benessere intestinale.

Controllo del Peso

Le diete vegetariane possono aiutare a controllare il peso, grazie al basso contenuto di grassi saturi e all'alto contenuto di fibre.

Nutrienti Essenziali nelle Diete Vegetariane

È importante assicurarsi di assumere tutti i nutrienti essenziali, anche seguendo una dieta vegetariana.



Ferro

Trovalo in legumi, verdure a foglia verde, cereali integrali.



Calcio

Trovalo in latticini vegetali, verdure a foglia verde, tofu.



Vitamina B12

Trovalo in alimenti fortificati, lievito nutrizionale, alghe.



Omega 3

Trovalo in semi di chia, semi di lino, noci.





Come Pianificare una Dieta Vegetariana

Pianificare una dieta vegetariana richiede attenzione ai diversi gruppi alimentari.

Frutta e Verdura

Frutta e verdura forniscono vitamine, minerali, fibre e antiossidanti.

Legumi

Legumi come fagioli, lenticchie e piselli sono ricchi di proteine, fibre e ferro.

1

2

3

4

Cereali Integrali

Cereali integrali come riso integrale, quinoa, orzo e avena forniscono energia e fibre.

Frutta Secca e Semi

Frutta secca e semi sono ricchi di proteine, grassi sani e vitamine.

In Conclusion

Le diete vegetariane offrono una vasta gamma di benefici per la salute, l'ambiente e il benessere degli animali. Con una pianificazione attenta, è possibile soddisfare tutte le esigenze nutrizionali e godere di una dieta sana e gustosa.



Consulenza

1

Rivolgti a un nutrizionista per un piano alimentare personalizzato.



Sperimentazione

2

Esplora diverse ricette e scopri nuovi cibi.



Consapevolezza

3

Informa te stesso sull'impatto delle tue scelte alimentari.





Perché scegliere un'alimentazione vegetale (o più vegetale)?

L'Academy of Nutrition and Dietetics ha affermato che le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, nutrizionalmente adeguate e possono apportare benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Queste diete sono adatte in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi la gravidanza, l'allattamento, la prima e la seconda infanzia, l'adolescenza, l'età adulta, per gli anziani e per gli atleti.

Impatto ambientale e salute

Sostenibilità ambientale

Le diete a base vegetale sono maggiormente sostenibili a livello ambientale rispetto alle diete ricche di prodotti di origine animale, in quanto utilizzano quantità inferiori di risorse naturali e sono associate ad un minor danno ambientale.

Benessere fisico

Vegetariani e vegani hanno un minor rischio di sviluppare determinate condizioni patologiche, tra cui malattie ischemiche cardiache (principale causa di morte nei paesi occidentali), diabete di tipo 2, ipertensione, alcuni tipi di cancro, e obesità.

I benefici di un'alimentazione vegetale

Ridurre il colesterolo LDL

Il ridotto apporto di grassi saturi e l'elevato consumo di verdura, frutta, cereali integrali, legumi, derivati della soia, frutta secca e semi oleaginosi (tutti alimenti ricchi di fibre e sostanze fitochimiche) contribuiscono alla riduzione del colesterolo LDL.

Migliorare il controllo glicemico

Questi fattori contribuiscono anche a un miglior controllo glicemico, riducendo il rischio di sviluppare malattie croniche.

Integrazione di vitamina B12

I vegani e vegetariani devono ricorrere a fonti affidabili di vitamina B-12 (integratori).





Tendenze di mercato

Il mondo sta cambiando, e con esso anche le abitudini alimentari delle persone. Secondo l'ultimo rapporto di Eurispes del 2024, il numero di individui che scelgono uno stile di vita vegetariano o vegano ha raggiunto livelli senza precedenti, sia in Italia che nel resto del mondo.

Questo trend inarrestabile segna un'importante evoluzione culturale e sociale, guidata da una maggiore consapevolezza riguardo la salute, l'ambiente e il benessere degli animali.

Il Boom Vegetariano e Vegano in Italia

9.5%

Popolazione Veg

Percentuale di italiani che si definiscono vegetariani o vegani nel 2024

7.2%

Vegetariani

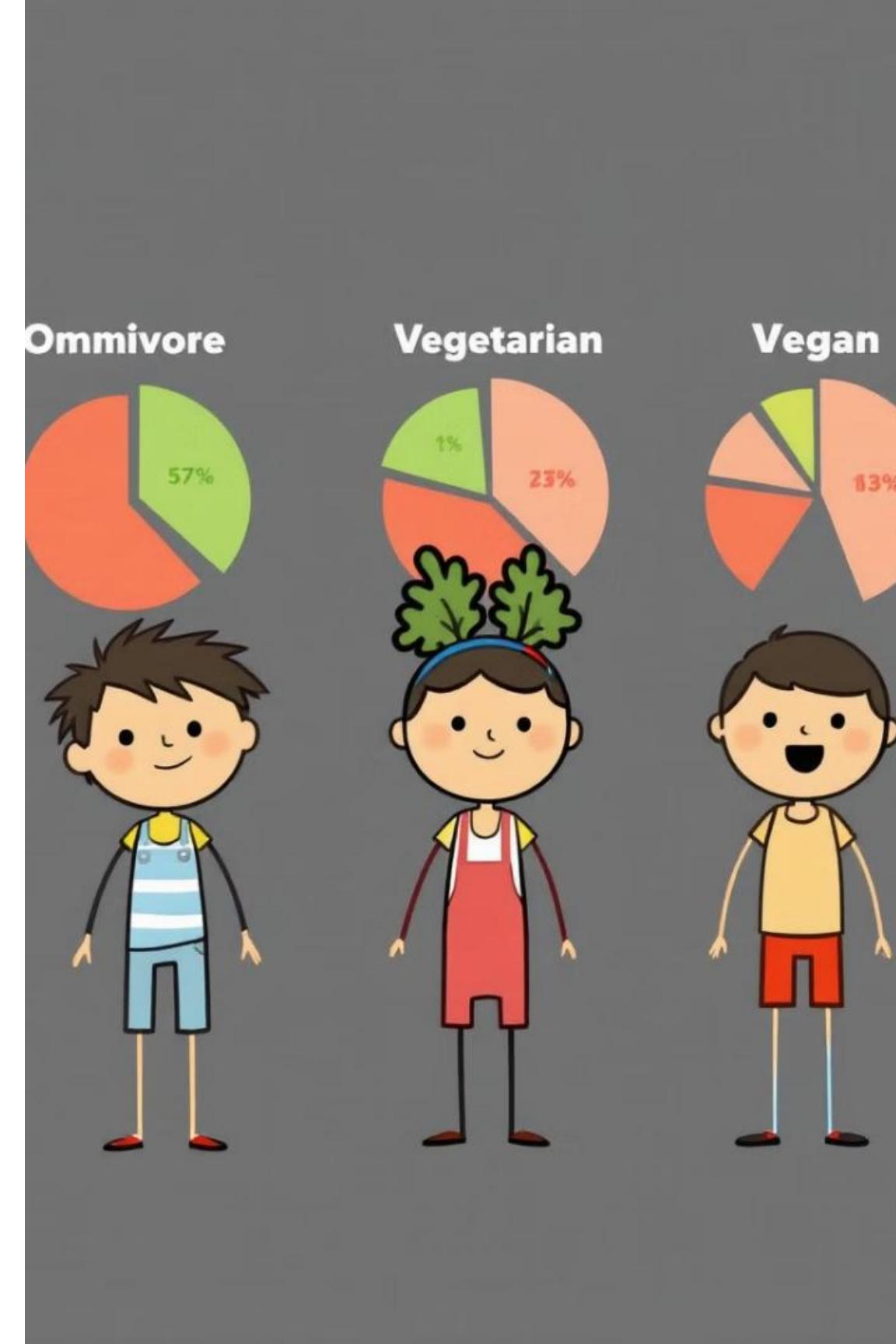
Porzione della popolazione italiana che segue una dieta vegetariana

2.3%

Vegani

Percentuale di italiani che hanno adottato una dieta completamente vegana

I dati Eurispes del 2024 mostrano un significativo aumento delle persone che seguono diete vegetariane o vegane in Italia. Questo rappresenta un notevole incremento rispetto agli anni precedenti, con un aumento del 3% dei vegetariani solo nell'ultimo anno.



Crescita Esponenziale del Veganismo

1 2014

Il veganismo era considerato una scelta di nicchia, con una percentuale molto bassa della popolazione italiana che lo adottava.

2 2019

Crescita graduale del veganismo, con un aumento della consapevolezza e dell'accettazione sociale.

3 2024

La percentuale di vegani in Italia è **quadruplicata** rispetto al 2014, segnando un cambiamento profondo nelle preferenze alimentari degli italiani.

Questa crescita esponenziale dimostra come il veganismo sia passato dall'essere una scelta di nicchia a un fenomeno sempre più diffuso e accettato a livello sociale in Italia.



Fattori Chiave del Cambiamento



Salute

Maggiore consapevolezza dei benefici per la salute legati a una dieta a base vegetale.



Ambiente

Crescente preoccupazione per l'impatto ambientale dell'industria della carne e dei prodotti animali.



Benessere Animale

Aumento della sensibilità verso il trattamento degli animali nell'industria alimentare.

Questi fattori hanno contribuito significativamente all'evoluzione culturale e sociale che ha portato all'aumento del vegetarianismo e veganismo in Italia. La combinazione di preoccupazioni per la salute personale, l'ambiente e il benessere degli animali ha spinto molti italiani a riconsiderare le proprie scelte alimentari.



Alimenti fondamentali

Cereali, legumi e derivati della soia

Questi alimenti sono alla base della dieta vegetariana, forniscono proteine, fibre e altri nutrienti essenziali.

Frutta secca, semi oleaginosi, frutta e verdura

Questi alimenti forniscono vitamine, minerali, antiossidanti e fibre, contribuendo a una dieta equilibrata e nutriente.