

**PERCORSI SIMPESV PER UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA.
SI FA PRESTO AD ACCENDERE IL FORNELLO! COME MANTENERE
L'APPORTO NUTRIZIONALE DEI CIBI SOTTOPOSTI A COTTURA WEBINAR**

Webinar svolto all'interno del 77 Congresso Nazionale Fimmg Metis
06 OTTOBRE 2020 - ORE 17.15 – 19.00

PROVIDER

METIS SRL RIF. 247
PIAZZA GUGLIELMO MARCONI 25 00144 ROMA

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

METIS SRL RIF. 247
PIAZZA GUGLIELMO MARCONI 25 00144 ROMA
Piattaforma Fad www.fadmetis.it - Metis srl, Piazza Guglielmo Marconi 25 00144 Roma

DESTINATARI E MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Il seminario è destinato a 80 partecipanti.

Professione accreditata: Medico Chirurgo

Discipline di riferimento: Disciplina di riferimento: Allergologia Ed Immunologia Clinica; Angiologia; Cardiologia; Dermatologia E Venereologia; Ematologia; Endocrinologia; Gastroenterologia; Genetica Medica; Geriatria; Malattie Metaboliche E Diabetologia; Malattie Dell'apparato Respiratorio; Malattie Infettive; Medicina E Chirurgia Di Accettazione E Di Urgenza; Medicina Fisica E Riabilitazione; Medicina Interna; Medicina Termale; Medicina Aeronautica E Spaziale; Medicina Dello Sport; Nefrologia; Neonatologia; Neurologia; Neuropsichiatria Infantile; Oncologia; Pediatria; Psichiatria; Radioterapia; Reumatologia; Cardiochirurgia; Chirurgia Generale; Chirurgia Maxillo-Facciale; Chirurgia Pediatrica; Chirurgia Plastica E Ricostruttiva; Chirurgia Toracica; Chirurgia Vascolare; Ginecologia E Ostetricia; Neurochirurgia; Oftalmologia; Ortopedia E Traumatologia; Otorinolaringoiatria; Urologia; Anatomia Patologica; Anestesia E Rianimazione; Biochimica Clinica; Farmacologia E Tossicologia Clinica; Laboratorio Di Genetica Medica; Medicina Trasfusionale; Medicina Legale; Medicina Nucleare; Microbiologia E Virologia; Neurofisiopatologia; Neuroradiologia; Patologia Clinica (Laboratorio Di Analisi Chimico-Cliniche E Microbiologia); Radiodiagnostica; Igiene, Epidemiologia E Sanità Pubblica; Igiene Degli Alimenti E Della Nutrizione; Medicina Del Lavoro E Sicurezza Degli Ambienti Di Lavoro; Medicina Generale (Medici Di Famiglia); Continuità Assistenziale; Scienza Dell'alimentazione E Dietetica; Direzione Medica Di Presidio Ospedaliero; Organizzazione Dei Servizi Sanitari Di Base; Audiologia E Foniatria; Psicoterapia; Cure Palliative; Epidemiologia; Medicina Di Comunità; Pediatria (Pediatri Di Libera Scelta);

RAZIONALE:

Quando si parla di educazione alimentare, corretti stili di vita e nutrizione sana entrano in campo numerosi aspetti da curare e sui quali porre attenzione. Tra questi certamente un occhio di riguardo lo meritano i metodi di cottura del cibo anzi, considerando che per una grande varietà di alimenti la cottura è un prerequisito fondamentale di commestibilità, credo che sia forse uno dei primi aspetti, insieme alla scelta

delle materie prime e quindi alla spesa, da curare per garantire salubrità, sicurezza e gusto al cibo.

Partiamo con il capire innanzitutto perché si cuociono i cibi: prima di tutto per renderli commestibili (alimenti come patate, cereali, legumi e melanzane non potrebbero essere consumati crudi) e appetibili quindi per esaltarne i sapori e se fatta nel modo giusto la cottura ne preserva le loro qualità nutrizionali conferendo aspetti, consistenze e colori nuovi. Cosa fondamentale poi, la cottura aumenta la sicurezza d'uso degli alimenti sia da un punto di vista igienico, eliminando o riducendo i microrganismi sensibili al calore, sia da un punto di vista nutrizionale, permettendo la disattivazione di alcune sostanze con effetto potenzialmente sfavorevole, tra cui ad esempio l'avidina, sostanza proteica presente nell'albume dell'uovo, che lega la biotina (rendendola dunque inutilizzabile dal nostro organismo) e che viene completamente inattivata dalla cottura.

È necessario però utilizzare metodi di cottura rapidi ed adeguati per mantenere il più possibile inalterati i nutrienti (le vitamine con il calore vengono danneggiate o perse) e senza aggiungere i grassi che si alterano con le alte temperature ed aumentano le calorie finali del pasto. La cottura è un trattamento importante di trasformazione dell'alimento, di cui modifica sia la qualità sensoriale che quella nutrizionale; alcuni alimenti non necessitano di cottura, mentre per altri è indispensabile altrimenti non potrebbero essere consumati.

I principali scopi della cottura sono quelli di:

conferire agli alimenti un aspetto e un colore invitante;

aumentare l'appetibilità in quanto si formano odori, sapori, aromi che ne esaltano il gusto;

ammorbidire la consistenza per favorirne la masticabilità e la digeribilità;

distruggere gli eventuali batteri presenti rendendo gli alimenti più igienici e sicuri;

rendere l'alimento conservabile;

disattivare alcune sostanze quali gli "anti-nutrienti" naturalmente presenti in alcuni alimenti crudi.

Esistono anche effetti negativi procurati dalla cottura, come la formazione di sostanze nocive, per azione del calore sugli alimenti (carbonizzazione nella cottura alla griglia e formazione di polimeri nella frittura), la distruzione delle vitamine termolabili, sensibili al calore (in particolare la vitamina C e quelle del gruppo B), la distruzione di alcuni aminoacidi essenziali nelle cotture prolungate, la dispersione di alcune vitamine e sali minerali nell'acqua di cottura. Esistono numerosi metodi di cottura, ognuno dei quali con pregi e difetti; è fondamentale scegliere quindi il sistema di cottura più indicato per ciascun alimento, per conservarne al meglio le qualità nutrizionali, il sapore, l'aspetto.

Mantenere intatte le proprietà degli alimenti è la base di ogni tecnica di cottura salutare. Con le alte temperature difatti si innescano particolari reazioni chimiche che favoriscono trasformazioni di sostanze a volte nocive per il nostro organismo. Per capire quale metodologia adottare, bisogna tener conto di vari fattori: il tipo di cibo, il tempo e lo strumento utilizzato per cuocere. Andiamo a capirci qualcosa di più.

Mantenere intatte le proprietà degli alimenti

Le verdure

Oramai si sa, la verdura sarebbe meglio consumarla cruda, ma quando questo non si può fare o non lo si preferisce, andrebbe gustata al vapore. Con la cottura in acqua si disperdono difatti tutte le vitamine. Evitate poi di lasciarla in ammollo per pulirla.

I broccoli ad esempio, sono ricchi di vitamina C e di numerosi composti antiossidanti, perfetti per aiutare il sistema immunitario a combattere contro malattie e stati influenzali. Se li bolliamo, perdiamo tutti questi elementi preziosi.

Stesso discorso anche per gli asparagi. Andrebbero consumati dopo la cottura al vapore o in padella.

Cereali e patate

i cereali integrali e i legumi secchi andrebbero tenuti a bagno prima di essere passati in pentola. L'acqua consente infatti ai cereali integrali di liberarsi dei fitati. Ma cosa sarebbero questi fitati? Si tratta di

composti che contrastano l'assorbimento di vitamine e minerali.

Le patate sono perfette bollite, ma non togliete la buccia se non volete che tutte le sostanze nutritive si dissolvano in acqua.

Carne e pesce

Anche se la carne alla brace è sempre molto ambita, in realtà basta poco per trasformare una grigliata in un pericolo per la nostra salute. Se non si presta attenzione difatti, si forma il benzopirene, sostanza potenzialmente cancerogena.

Uno dei metodi più efficaci per conservare invece i grassi insaturi del pesce è cuocerli al forno, con la tecnica del cartoccio.

Ovviamente in quanto a sicurezza anche noi facciamo la nostra parte perché a seconda dei modi e tempi con i quali facciamo uso delle varie tecniche di cottura possiamo influenzare in positivo o negativo il valore e la qualità nutrizionale degli alimenti. Ecco quindi che spesso conoscere e saper cucinare è un presupposto fondamentale per fare scelte alimentari più sane.

Cuocere gli alimenti è un po' come realizzare un "rito alchemico", un esperimento di laboratorio.

Dietro al comune gesto di preparare un sugo, un piatto di pasta o un contorno di verdure, si cela un intero mondo di tecniche, materiali e modalità che possono giocare un ruolo molto più rilevante di quello che possiamo immaginare nell'assicurare all'alimentazione il suo ruolo di fattore determinante della salute.

PROGRAMMA

17:00 Presentazione e obiettivi del corso PIETRO SCALERA

17:15 Stati carenziali e apporto nutrizionale dei cibi ANTONELLA GALLI

17:35 Modelli di cottura: loro caratteristiche e funzioni PIETRO SCALERA

17:50 Come mantenere l'apporto nutrizionale dei cibi sottoposti a cottura LARA MORELLI

18:10 Esercitazione "La ricetta della tradizione per prevenire le carenze un caso clinico" LARA MORELLI – ANTONELLA GALLI

18:30 Discussione PIETRO SCALERA

18:50 Test valutazione finale e customer

19:00 chiusura lavori

QUALIFICHE PROFESSIONALI E SCIENTIFICHE DEI DOCENTI

DOTT	LAUREA	SPECIALIZZAZIONE	AFFILIAZIONE
PIETRO SCALERA	Medicina e chirurgia	Chirurgia generale	Medico di medicina generale FIMMG Bari - bari
LARA MORELLI	Medicina E Chirurgia	Formazione in medicina generale	Scuola Nazionale degli Stili di Vita FIMMG/Metis – L'Aquila
ANTONELLA GALLI	Medicina E Chirurgia	BIOCHIMICA E CHIMICA CLINICA	Scuola Nazionale degli Stili di Vita FIMMG/Metis – Roma