



Per partecipare iscriversi al seguente link:  
<https://www.clioedu.it/la-giornata-della-nutrizione>

Per informazioni: [giornatadellanutrizione@gmail.com](mailto:giornatadellanutrizione@gmail.com)

**Comitato scientifico** (Gruppo di Lavoro CREA - Alimenti e Nutrizione):

Irene Baiamonte, Lorenzo Barnaba, Sibilla Berni Canani, Myriam Galfo, Laura Gennaro, Andrea Ghiselli, Federica Intorre, Fabrizia Maccati, Francesco Martiri, Maria Mattera, Nicoletta Nardo, Fausta Natella, Gianni Pastore, Andrés Penalosa, Laura Rossi, Yula Sambuy, Maria Luisa Scalvedi, Maria Laura Scarino, Umberto Scognamiglio, Valeria Turfani.



Diete, perdere peso ma non salute

**Venerdì 13 Novembre 2020**

3<sup>a</sup> edizione ore 9.30-14.00

**DIGITAL EDITION**

CREA - Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione  
Via Ardeatina, 546 - Roma - Aula S. Santorio



*La Digital Edition della III Giornata della Nutrizione è stata possibile grazie a CLIO EDU (<https://www.clioedu.it/>) che si ringrazia per il supporto*

**S**iamo una popolazione in lotta con la bilancia: metà degli adulti italiani sono in eccedenza ponderale e l'altra metà impegna tempo ed energie nel tentativo di non prendere peso. Ogni giorno sui media, dai giornali ai siti internet, compare una dieta nuova, un metodo nuovo che promette di mantenere o raggiungere il peso desiderato senza troppa fatica, così come di farci vivere a lungo.

I troppi interessi in questo settore producono una grande confusione nel consumatore, che si sente perso tra le notizie lanciate un giorno con grande eco e sconfessate il giorno dopo: diete dei gruppi sanguigni, diete del supermetabolismo, integratori e preparati erboristici, intolleranze alimentari, grani antichi, i 10 alimenti da evitare e i 5 che non devono mancare mai: queste sono le notizie che riempiono le pagine di migliaia di siti web. E se oggi trova spazio una nuova dieta, nel web e negli interessi di chi legge, è perché quella del giorno prima non ha funzionato, e anche quella proposta oggi sarà abbandonata domani. Ogni nuovo metodo ha il suo pubblico di adepti, pronto a comprare un po' di illusione, a raccogliere e far propria la novità. C'è chi mangia con la fobia dei carboidrati (non solo niente pane e pasta, ma anche stop alle patate e addirittura alle carote e alla frutta), c'è chi evita le solanacee, chi rifugge l'olio di palma ma adora l'olio di cocco o chi si alcalinizza col limone. Insomma, conduciamo una vita al limite del disturbo del comportamento alimentare e vediamo le nostre speranze sistematicamente disilluse.

Questo evento, organizzato dal CREA - Alimenti e Nutrizione, cerca di fare chiarezza su questo tema, analizzando nel dettaglio le diete più seguite e rispondendo alla domanda su come si possa perdere o mantenere peso in modo sano. Controllare le entrate energetiche adeguandole alle uscite è una cosa che, nonostante sembri semplice da realizzare, nella pratica non riusciamo a fare quasi mai.

# PROGRAMMA

- 9.30 Apertura piattaforma per accoglienza on line
- 10.00 Saluti istituzionali  
**Elisabetta Lupotto**  
*Direttrice del Centro di ricerca CREA Alimenti e Nutrizione*
- Carlo Gaudio**  
*Sub-commissario del CREA -Coordinamento del Consiglio scientifico e dei Centri di ricerca.*
- Moderatori  
**Luisa Marletta**  
*Ricercatrice Centro di ricerca CREA Alimenti e Nutrizione*  
**Flavio Paoletti**  
*Primo Ricercatore Centro di ricerca CREA Alimenti e Nutrizione*
- 10.30 Le diete dimagranti: semplici ma complesse  
**Andrea Ghiselli**  
*Dirigente di ricerca CREA Alimenti e Nutrizione*
- 10.50 Dieta chetogenica e controllo del peso  
**Raffaella Canali**  
*Ricercatrice CREA Alimenti e Nutrizione*
- 11.10 Le diete iperproteiche: effetti sulla salute e sulla perdita di peso  
**Laura Rossi**  
*Ricercatrice CREA Alimenti e Nutrizione*
- 11.30 Il digiuno intermittente è utile per dimagrire e mantenersi in salute?  
**Yula Sambuy**  
*Prima Ricercatrice CREA Alimenti e Nutrizione*
- 11.50 **Tavola Rotonda**  
I risultati del questionario sulle diete saranno usati come partenza per la discussione su: Diete, dimagrimento, falsi miti e sirene mediatiche  
Discussione aperta con i partecipanti
- Sibilla Berni Canani, Laura Gennaro, Andrea Ghiselli, Marcello Ticca, Francesco Sofi, Tiziana Stallone.** Moderatore: **Gianni Pastore**
- 13.30 Saltiamo il pranzo in allegria! Un momento per sorridere e pensare