

SCHEDA ABSTRACT sulle attività scientifiche e di advocacy relative all'inquinamento ambientale e segnatamente all'inquinamento atmosferico

La scheda abstract debitamente compilata deve essere inviata a mezzo e-mail: isde@isde.it entro il 30 agosto 2023

Dopo tale data gli abstract non verranno accettati.

Il Comitato Scientifico del Congresso valuterà la presentazione in forma di comunicazione orale o scritta. Di tale decisione verrà data opportuna informazione agli autori entro il 30 settembre 2023

Titolo: CIBO BENESSERE E AMBIENTE

Autore principale:

Nome Stefano **Cognome** Colapietro

Ente ISDE Massafra

Tel. _____ **Fax** _____ **e-mail** stefanocolapietro51@libero.it

Altri autori e rispettivi enti di appartenenza:

Eventuale pubblicazione su riviste scientifiche nazionali o internazionali o che siano in corso di pubblicazione:

"Alimentazione tra valore calorico ed emozionale – Pregi della Carne e del pesce" - Edizioni NordSud

"Il Melograno. Mitologia E Tradizioni Popolari, Elementi Curativi Del Passato E Del Presente" - Edizioni NordSud

Abstract (max 300 parole secondo lo schema: introduzione; metodi; risultati; conclusioni - times new roman, grandezza 12):

CIBO BENESSERE E AMBIENTE

Introduzione: il cibo risente in modo determinante della qualità dell'aria che respiriamo quindi dell'inquinamento che modifica la qualità del terreno.

Metodo: osservazione clinica.

Possiamo affermare che noi siamo quello che mangiamo ma anche quello che pensiamo e che abbiamo in pancia. Il nostro benessere dipende in primis dalla composizione del MICROBIOTA intestinale che produce circa 100 neuropeptidi che interagiscono con il cervello influenzandosi a vicenda.

Stress, cattiva alimentazione, cibo estremamente raffinato, inquinamento del terreno, dell'aria, delle acque, veicolano nel nostro corpo anche le nano e le microplastiche, veri e propri interferenti endocrini. Le diossine si accumulano negli alimenti in particolare nella carne, latte, prodotti caseari. Le cucurbitacee assorbono diossine che interferiscono anche sul microbiota modificando il linguaggio tra intestino e cervello e determinando deficit immunitario ed endocrino.

Risultati: il MICROBIOTA influenza il nostro comportamento emotivo. Mangiare biologico elimina nella dieta pesticidi, fertilizzanti, ormoni ecc..

Il suolo è un organismo vivente fatto di terra, batteri e funghi che vivono in simbiosi garantendo alla pianta sostanze indispensabili per la crescita, acqua, minerali.

Il cibo è per l'uomo anche un campo di espressione e impressione emozionale. Il sapore del cibo è parte integrante della nutrizione, come lo è il suo contenuto calorico. Il nutrimento materiale non può essere separato da quello emozionale.

La dieta mediterranea è una dei migliori esempi che mettono insieme qualità dei cibi, stagionalità, varietà, grande consumo di frutta, verdure, cereali integrali, legumi, moderato consumo di carne, pesce, olio extra vergine di oliva, vino rosso e convivialità.

Conclusioni: il nostro benessere dipende dal modo in cui ci cibiamo, dal tipo di alimenti, dal grado di inquinamento, tutti fattori che incidono direttamente o indirettamente sulla costituzione del nostro MICROBIOTA. Componenti importanti dell'alimentazione che accompagnano il consumo dei pasti sono: l'aspetto emozionale, conviviale, stimolazione sensoriale, socializzazione. *I dati forniti tramite questa scheda saranno trattati tutelando la Sua riservatezza e i Suoi diritti ai sensi del Regolamento UE 2016/679 sul trattamento dei dati personali e del precedente d.lgs. 196/03. Non verranno comunicati ad altri soggetti, saranno utilizzati, previo consenso, ai fini statistici e per informarla di ulteriori iniziative.*

acconsento

non acconsento